目次

第四編　拳術……………………………………………………一一九

第九編　游戲

中國體育史

第一編　緒論

第一章　體育之界說

論體育的原理。範圍廣大。蓋人類謀適當之生存。必有研究增進體育之方法。凡所以衞養其生命。運用其肢體者。無不與體育有關。故論體育之界說。凡有三義。

最廣義　舉凡與身體發育有關係者。如日常之飲食起居。無論爲衞生爲運動。皆包含在內。

次廣義　凡屬運動。不論有意無意。即如農夫之耕田。工人之作工。凡所以運動其軀體者。無不包

含在內。

狹義　守一定之方法秩序。以爲運動。其主旨專爲肉體之鍛鍊。此最狹義也。

體育既有此三義。吾人欲求論理之精晰。必趨向於狹義。此必然之勢也。狹義之體育。更可區分軍隊、民間、學校、爲三類。故是書於吾國古時之體育。惟就狹義言之。亦以軍隊民間學校三類爲範圍。蓋懼失之濫也。

第二章　體育史之性質

體育史爲研究體育發達成績之專門史。一國體育之發達與否。必與其國之歷史有關。徵往知來。而後謀此後所以發達其體育者。始能有方針有把握。而不致徒襲他國之成法。以模仿爲能事矣。

德人推由阿米門氏。因羅斯他因氏不顧本國之習慣。將廢除舊日之體操。而以瑞典式體操代之。因斥之曰。「凡運動無不合學理者。我德人不論何事。凡自外國輸入者。皆不歡迎。爲素有之獨性。

瑞典式體操。有益與否。無用研究。當然排斥。』其言雖不無過當。而使人知一國之國民性。養成於數百年之深。一旦舍己從人。在勢有所不能。則亦非無理由也。

吾國教育家於體育一道。純持歐化主義。時而德國。時而瑞典。又時而法英美。亦步亦趨。宗旨靡定。又安有良好之結果乎。爲今日提倡體育計。苟能就吾國固有之體育。發揮而光大之。審國民之體質。本生理之原理。而復詳察於風俗習慣。善取諸人以爲長。如美國吸取德瑞體育之精華。以自成一派。則體育之發達。庶有豸乎。此體育史之所以爲必要也。

惟是關於人文之歷史。其在吾國者。恆不如歐美各國有明晰之系統。故體育發達之迹。亦不若西國之顯著可考耳。

第三章　中國體育不發達之原因

中國體育之不振。蓋皆爲歷史上之關係。其原因甚複雜。舉其犖犖大者。厥有二端。

關於政治者　體育之起原。恆基於軍事。故軍隊體育。恆較學校及民間之體育。爲最先發達。吾國古時。武功最盛。春秋戰國之際。數強相持。地醜德齊。莫能相尙。且復與他族雜處。外患堪虞。非競競於右武。不足以圖存。吾國之軍事體育。亦以斯時最爲發達。影響所及。尙武之觀念。遂深入於人心。忠勇義俠之士。蔚然爲一代之光。則政治爲之也。迨秦政卽位。六國爲一。墮名城。殺豪俊。收天下之兵。聚諸咸陽。銷鋒鑄鐻。以弱天下之民。一人爲剛。萬夫爲柔。民氣之摧殘。自玆始矣。體育之不振。亦自玆始矣。蓋天下定於一尊。則強幹弱枝。亦事所必至。理所固然也。近儒蔣智由氏有言。『中國自秦漢以來。日流文弱。簪纓之族。佔畢之士。或至終身袖手雍容。無一用力之時。以此遺傳。成爲天性。非特其體骨柔也。其志氣亦脆薄而不武。委靡而不剛。』夫哀莫大於心死。而身死次之。今以體質羸弱之故。以致頹唐其精神。脆薄委靡其志氣。夫豈國家之福乎。此則秦始作俑之罪也。

關於學術者　中國數千年間之學術。儒家道家二者而已。儒家重禮。以雍容揖讓爲嫻雅。孔子斥子路之好勇。屛武力於不言。文弱之風。漸以養成。說文遂訓儒爲柔。雖非孔子之眞。要亦後儒右

文嫉武之過也。宋人復標主靜之說。流風所播。益以委靡。至道家之學。崇尚無爲。葆精惜氣。不使勞瘁。放者習之。至欲蔑棄禮法。以飲酒爲高。以疎懶爲達。非特不能發達體育。抑且有背養生之旨矣。此則學術足以阻體育之發達者也。

他如武人之不學。以及提倡之無人。並爲體育不振之因。今者憂時之士。鑒於各國強弱之所由。提倡體育者。不乏其人。不可謂非吾國之一線曙光也。

第四章　體育之原始

近人有恆言曰。「文明其精神。不可不野蠻其體魄。」可見野蠻時代之人類。其體力必較已開化之人類爲優。何則。以其所以鍛鍊身體之方法。有合於體育之原則也。吾人當原人時代。角逐於山野。以力自衛。亦以力競存。獵鳥獸則快跑以追之。投石以襲之。遇水澤則練習泅泳。避危害則攀緣樹木。而於人類相爭之時。尤必精肉搏以定勝負。凡其所以圖一己之生存者。舉所以鍛鍊其身體。

此體魄之所以日強也。厥後人類進化。用力之事寡。遂用之以爲鍛鍊身體之方法。卽今之田徑賽、游泳、技擊諸類。胥胚胎於此。此證諸生物學上之進化原理。可以推知者也。至吾國體育之先河。則於軒轅黃帝始。蓋軍事之學。蹴鞠之戲。兵器之發明。以及生理學養生論等。皆始於黃帝之時。故帝實兼軍事家醫學家體育家而爲一者也。揚華夏之武功。爲體育之先導。懿歟黃帝。誠吾國歷史之光矣。

第二編　古時之體操術

第一章　道家之導引術

導引爲道家養生之術。謂呼吸俯仰。屈伸手足。使氣血充足。身體較便也。莊子刻意篇云。『吹呴呼吸。吐故納新。熊經鳥申。爲壽而已矣。此導引之士。養形之人。彭祖壽考者之所好也。』成元英疏、謂『吹冷呼而吐故。呴暖吸而納新。如熊攀樹而自可以懸。類鳥飛空而能伸其脚也。』則所爲吹呴呼吸吐故納新者。卽呼吸之運動。熊經鳥申者。則肢體之運動也。華佗云。『古之仙者。爲導引之事。熊經鴟顧。引挽腰體。動諸關節。以求難老。』蓋此種運動。實亦一種體操術。今其術之動作姿勢。雖不可考。而就華氏動諸關節一語。則其爲全身調和運動可知。故能有養形爲壽之效。後人謂導引

足以長生。則舊言耳。素問異法方宜篇云。「其病多痿厥寒熱。其治宜導引按蹻。」王冰注、謂「導引、謂搖筋骨動支節。按、謂抑按皮肉。蹻、謂捷舉手足。」蓋痿厥等病。多由缺少運動所致。故治之之法。宜導引按蹻。以宣通其血脈。血脈流通。則其病自愈也。

史記留侯世家謂「張良學辟穀導引輕身。」予謂輕身云者。卽華佗所謂「作五禽之戲。因以身體輕便」之意。蓋導引則精血充旺。體自輕便。非謂足以輕舉成仙也。導引之效如此。故後漢矯愼諸人。並行是術。而嵇康養生論。尤闡導養之旨。惟王充則極言其非。論衡道虛篇云。「道家或以導氣養性。度世而不死。以爲血脈在形體之中。不動搖屈伸。則閉塞不通。不通積聚則爲病而死。此又虛也。夫人之形。猶草木之體也。草木在高山之顚。當疾風之衝。晝夜搖動者。能復勝彼隱在山谷間。障於疾風者乎。按草木之生。動搖者傷而不暢。人之導引動搖形體者。何故壽而不死。夫血脈之藏於身也。猶江河之流地。江河之流。濁而不清。血脈之動。亦擾不安。不安則猶人勤苦無聊也。安能得久生乎。」其言非惟不明生理之學。且不知導引之旨。故有是謬。要之導引實爲一種有規律之運動。極適於生理。自後世道家附會神仙。玄妙其說。而導引之術。遂不切實用矣。

第二章　華佗之五禽戲

後漢華佗創五禽之戲。亦爲一種合於生理之體操術。佗以動物自然之動作爲基礎。而效其動作。以運動其軀體。蓋亦昔人導引之意。五禽者。一曰虎。二曰鹿。三曰熊。四曰猿。五曰鳥。其後少林宗派白玉峯之五拳。亦胚胎於是。佗之言曰。『人體欲得勞動。但不當使極耳。動搖則穀氣得銷。血脈流通。病不得生。譬如戶樞。終不朽也。』其言實爲體操之眞諦。卽今時之言體育者。亦不能畔此準則。故其戲之效用頗大。華佗自言甚明。其言曰。『五禽之戲。亦以除疾。兼利蹏足。體有不快。起作一禽之戲。怡然汗出。身體輕便而欲食。』則是其戲以發汗爲度。現今體育家之於體操。主張連續教授。排斥口令教授。蓋亦以口令教授。無發汗之作用。而連續教授。有增加體溫之效也。是則發汗排洩汚穢之理。華佗早發明之。後漢書稱『佗年且百歲。而猶有壯容。』實亦行是戲之效。蓋佗精於醫學。故能明於生理。其五禽之戲。卽本此生理原理以發明。此所以有巨大之效果也。當時奉行此戲

者。有廣陵吳普。亦見功效。後漢書華佗傳云。『廣陵吳普。從佗學。佗語普以五禽之戲。普施行之。年九十餘。耳目聰明。齒牙完堅。』可知無論何人。行此戲者。均有功效。惟時人不尙體育。故其所以勤作之法。不傳於世。遂致後人奉行無從。爲可惜耳。

與佗同時有封衡者。自號靑牛道士。魏武帝嘗問以養性大要。衡對以『體欲常勞。食欲常少。勞勿過極。少勿過虛。』其所以勞體之法。雖不可得知。要其主勞之論。則亦與佗無異也。

第三章　達摩之十八手

達摩。天竺人。梁武帝時。迎至金陵。與談佛理。渡江往魏。止嵩山少林寺。面壁九年而化。爲禪宗第一祖。實南北朝時之高僧。其所創十八羅漢手。卽爲後世少林拳之濫觴。蓋達摩在少林時。見僧徒類皆精神萎靡。筋肉衰憊。每一說法入座。則徒衆卽有昏鈍不振者。因爲立一強身之術。使徒衆於晨光熹微之時。起而練習之。以爲強精壯骨之用。固極合於生理之體操術也。達摩師之言曰。『靈魂

欲其靜而悟。軀殼則欲其健而通。非靜則無以證悟而成佛。非健則無以行血而走氣。故體須勤勞得中。使筋暢神怡。而後靈魂無拘殢瘁弱之苦。」肉體精神之關係。達摩闡發甚明。即斯可見達摩提倡十八手之宗旨。蓋伽藍清淨之地。趺跏久坐。易成疲頓。因時立制。固求裨補於一時。未嘗有意於搏人也。作始雖簡。將畢漸鉅。技擊之學。遂爲吾國體育之光。則又達摩所不及料者矣。其十八手法。少林拳術祕訣一書。載之甚詳。錄其說於下。

朝天直舉 以手朝上伸舉。左上則右下。兩掌須平。掌心相印。名爲朝天踏地。此爲二手。

排山運掌 上式演畢。即將足排開。距離一尺餘。用柳葉掌向前推排。(柳葉掌者。謂鈎四指如鷹爪。拇指曲貼掌緣。)左右前後。次第推運。此爲四手。

黑虎伸腰 前式畢。收足正立。再作騎馬勢。兩手仍作掌式。左右同時分推。身體稍高。伸滿時。兩掌心與後足心須相印。如是左右前後。起落伸推。久則腰膝堅強。收功甚速。此爲四手。

鳳翼舒展 正立用手緊貼腿部。由下漸起。以平肩爲度。兩手起時。足根隨起。落則隨落。此爲一手。

抖肘鈎胸 先排正兩足。再以右足或左足踏進一步。以陽掌平排揖下。至膝爲止。先曲掌。及下至膝。變爲平掌。收轉時以掌漸次作鈎曲勢。緊貼至胸。腰稍向後翻。但揖下時。身須低伏。後足根不可離地。此爲一手。

挽弓開膈 排開兩足。作半馬式。以兩手左右屈伸。作挽弓式。此爲一手。

金豹露爪　此為豹拳式。（豹拳式。指之前中二節。作鈎勒形。大節與掌背平齊。拇指亦作曲形。緊貼掌邊）練時如左手關論。則用右手作豹爪拳。盡力冲出。兩手循環練習。必須開聲氣。兩足仍作半馬式。此為一手。

腿力跌蕩　前皆用手。此乃用足。其法有四。一曰足尖直踢。二曰橫腿掃擊。一曰長腿高舉。一曰鈎腿盤旋。合之以前成十八法。

其行此十八手之時。必先排步直立。呼濁吸清。揮腰鼓肘。（肘謂足肘）凝神聽氣。正體努目。亦猶今日體操之準備運動也。予按印度婆羅門教徒。有按摩法十八勢。婆羅門導引法十二法。以一定之時間行之。其結果有身體強健之徵驗。則達摩之十八手。或即按摩法導引法之變相歟。

第四章　易筋經之發明

易筋經原題西竺達摩祖師著。般刺蜜諦譯義。為古時鍊身之法。少林寺僧。多傳習之。經分上下兩卷。有內外功之別。內功主靜。外功主動。清光緒間。福山王祖源取其十二勢圖。與十二段錦合刻。統名內功圖說。予案十二段錦中。多言調和氣息之力。蓋此所謂內功。而其十二勢圖。則為鍛鍊身體

之用。實世所謂外功也。內功與道家靜功之說相類。行之不當。易多弊病。故不贅述。外功之姿勢動作實與近時之體操相類。茲分別述之。

韋馱獻杵第一勢 立身期正直。環拱手當胸。氣定神皆斂。心澄貌亦恭。

韋馱獻杵第二勢 足指挂地。兩手平開。心平氣靜。目瞪口呆。

韋馱獻杵第三勢 掌托天門目上觀。足尖著地立身端。力周骸脅渾如植。咬緊牙關不放寬。舌可生津將腭抵。鼻能調息覺心安。兩拳緩緩收回處。用力還將挾重看。

摘星換斗勢 隻手擎天掌覆頭。更從掌內注雙眸。鼻端吸氣頻調息。用力收回左右侔。

倒拽九牛尾勢 兩髖後伸前屈。小腹運氣空鬆。用力在於兩膀。觀拳須注雙瞳。

出爪亮翅勢 挺身兼怒目。推手向當前。用力收回處。功須七次全。

九鬼拔馬刀勢 側身彎肱。抱項及頸。自頭收回。弗嫌力猛。左右相輪。身直氣靜。

三盤落地勢 上腭堅撐舌。張眸意注牙。足開蹲似踞。手按猛如拏。兩掌翻齊起。千觔重有加。瞪睛兼閉口。起立足無斜。

青龍探爪勢 青龍探爪。左從右出。修士效之。掌平氣實。力周肩背。圍收過膝。兩目注平。息調心謐。

臥虎撲食勢 兩足分蹲身似傾。屈伸左右骸相更。昂頭胸作探前勢。偃背腰還似砥平。鼻息調元均出入。指尖著地賴支撐。降龍伏虎神仙事。學得真形也衛生。

打躬勢　兩手齊持腦。垂腰至膝間。頭惟探胯下。口更齧牙關。掩耳聰教塞。調元氣自閑。舌尖還抵腭。力在肘雙彎。

掉尾勢　膝直膀伸。推手自地。瞪目昂頭。凝神壹志。起而頓足。二十一次。左右伸肱。以七爲誌。更作坐功。盤膝垂眥。口注於心。息調於鼻。定靜乃起。厥功惟備。

其詮解運動之法。多用韻語。蓋以時人不尙此術。恐其日久失傳。故作歌詩。以便傳誦。並非故爲晦澀也。又有所謂易筋經廿四式者。原名易筋經八段錦。相傳亦爲達摩所創。雖屬外功。而多言運氣。無十二勢之易行。故不贅述。近人有取其十二勢及廿四式之動作姿勢。加以圖說。編爲體操法者。易筋經之重獲昌明。亦體育前途之幸矣。

第五章　蒲處貫之小勞術

吾國古時之養生者。亦不極端主靜。不過勞動不使過度耳。呂氏春秋盡數篇「流水不腐。戶樞不螻。動也。形氣亦然。形不動則精不流。精不流則氣鬱」褚氏遺書分體篇「養臂指者常屈伸。養股趾者常步履。」是皆言運動之有益。故蒲處貫提倡小勞之說。蓋亦華佗「人體欲得勞動。不當使

極』之意。蒲氏所著。有保生要錄。其言云。『養生者形要小勞。無至大疲。故水流則清。滯則汚。養生之人。欲血脈常行。如水之流。坐不欲至倦。行不欲至勞。頻行不已。然亦稍緩。卽是小勞之術也。』此爲蒲氏主張小勞之理由。至其所以調其肢體之法。則有左列數種。

兩臂左挽右挽。如挽弓法。
兩手上下升擧。如拓石法。
手臂向後左右輕擺。
雙拳擊空。
頭項左右顧。
腰胯左右轉。時俯時仰。
兩手相促。細細捩。如洗手法。
手掌相摩令熱。掩目摩面。

此法可隨時隨意爲之。各十數過。至其效果。則蒲氏自言云。『每日頻行。必身輕目明。筋節血脈調暢。飲食易消。無所壅滯。體中少不佳快。爲之卽解。舊引方太煩。崇貴之人。不易爲也。今此術不擇時節。亦無度數。乘閒便作。而見效且速。』蓋蒲氏所言小勞之術。雖襲昔人導引之說。而動作自然。絕不牽强。誠合於生理之體操術也。蒲氏又有乾沐浴之法。於夜臥時。自以手摩四肢胸腹十數遍。亦調和血脈之意。行之有益無害。不若昔人導引之說。難行而多誤也。

第六章　陳希夷之坐功

陳摶。宋眞源人，字圖南。五代時隱居華山。寢處恆百餘日不起。太宗時賜號希夷先生。其養生之法。精睡臥以導氣。故能百餘日不起。今世傳有陳希夷左右二睡功勢。卽其法也。惟其術難行而不合生理。卽使果能養生。於身體極有裨益。而睡處百餘日。一無所事。已與提倡體育之旨。大相背謬。故不採其說。至其十二月坐功。則動作姿勢。均無不合生理之處。明高濂遵生八牋備載之。其說如下。

疊手按髀。轉身拗頸。左右聳引。各三五度。（案）此以腹腰運動爲主。頭部及上肢運動副之。

疊手按髀。拗頸轉身。左右偏引。各三五度。（案）此運動與上同。

握固轉頸。反肘後向。頓掣五六度。（案）此以上肢運動爲主。頭部運動次之。

伸手過頭。左右挽引。各六七度。（案）此運動與上同。

換手左右。如引硬弓。各七八度。（案）此爲上肢運動。

換手左右舉托。移臂左右掩乳。各五七度。（案）此運動與上同。

反換兩手。抑製兩膝。各五七度。（案）此爲四肢運動。

一手舉托。一手拄按。左右各三五度。（案）此爲上肢運動。

正立仰身。兩手上托。左右力舉。各五七度。（案）此爲挺胸運動。此勢須起立。與其餘各勢異。

跪坐伸手。叉指。屈指。脚換踏。左右各五七次。（案）此爲四肢運動。

兩手踞地。屈壓一足。直伸一足。用力掣三五度。（案）此爲調和運動。

雙拳踞地。返首向肩。引作虎視。左右各三五度。（案）此爲肩背運動。

兩手托地。縮體閉息。聳身上踴。凡七八度。（案）此爲跳躍運動。

轉顧左右擧引。就反兩手搥背。各五七度。（案）此以肩背運動爲主。頭部運動副之。

兩手按膝。轉頭推引。各三五度。（案）此爲頭部運動。

兩手掩耳。左右反側。各三五度。（案）此爲腹腰運動。

擧兩臂踴身上托。左右各三五度。（案）此爲上肢運動。

平坐。舒兩手。攀兩足。隨用足搠力。縱而復收。五七度。(案)此爲四肢運動。

一手按膝。一手挽肘。左右顧。兩手左右托。三五度。(案)此以上肢運動爲主。頭部運動副之。

一手按膝。一手挽肘。左右爭力。各三五度。(案)此爲上肢運動。

起身仰膝。兩手左右托。兩足左右踏。各五七度。(案)此爲調和運動。此勢亦起立。

平坐。伸兩足。攀兩手。按兩膝。左右極力三五度。(案)此爲四肢運動。

一手按足。一手上托。挽首互換。極力三五度。(案)此以上肢運動爲主。頭部運動副之。

兩手向後。踞牀跪坐。一足直伸。一足用力。左右各三五度。(案)此爲調和運動。

其動作凡二十有四。姿勢多與今日體操術相類。每一動作完畢之後。必繼以吐納。吐納云者。卽呼吸之謂也。則與體操術之以呼吸運動。殿諸各種運動之後者。其旨趣亦同。不過坐功以正坐之時爲多。故下肢運動爲特少。且昔人言養生。每多陰陽之說。坐功亦沿襲其謬。各種動作。必分時節舉行。此其缺點耳。

遵生八牋又有靈劍子導引法。其動作姿勢。多與希夷坐功相類。可見吾國人之硏究體操術。亦已

久矣。

第七章　八段錦之發明

八段錦爲吾國舊時之練身法。功簡而賅。效神而速。其意旨與生理合。其玄妙與拳術通。較諸近世諸般體操術實遠過之。其術傳自宋人。郡齋讀書志云『八段錦一卷。不題撰人。吐故納新之術也』。馬氏文獻通考。卽引晁氏讀書志語。可知此書宋時盛行。惟今之八段錦。純爲筋肉之鍛鍊。無關於呼吸者。晁馬二氏並謂爲吐故納新之術。則不可解耳。其動作相傳有南北二派之殊。南派毗於柔。北派毗於剛。北派爲岳武穆所傳。南派不知昉於何人。或出北派之後。增損變易。因以南派自名耳。

南派更有文八段武八段二種。

文八段　多行坐功。非全體運動。且有背生理之處。

武八段　全身鍛鍊。習之亦易。

文八段不復贅述。武八段之動作。與北派猶相似。惟間有歧異之點。

南派　有立式。有騎馬式。法簡而易學。

北派　多騎馬式。術繁而難練。

故今習八段錦者。亦以南派爲多。北派惟中州人士猶多習之。要其足以卻病強體。則一而已。

第三編　角力

第一章　角抵之原始

角抵爲拳術之濫觴。可用以習武。亦可用以鍛鍊身體。蓋本於人類自然之動作也。吾國角抵之創始。相傳爲蚩尤氏。述異記云。「軒轅之初立也。有蚩尤氏兄弟七十二人。銅頭鐵額。食鐵石。軒轅誅之於涿鹿之野。秦漢間說蚩尤氏耳鬢如劍戟。頭有角。與軒轅鬬。以角抵人。人不能向。今冀州有樂名蚩尤戲。其民兩兩三三。頭戴牛角而相抵。」其言似涉誕妄。予謂蚩尤未必生角。或亦用牛角戴頭以抵人。或鑄造鐵角以護首。人不能當。遂故甚其辭。以相傳述。所謂銅頭鐵額云者。不過狀其頭之可畏耳。龍魚河圖及軒轅黃帝傳。並謂蚩尤銅頭鐵額。則角抵之始於蚩尤。或不盡誣。秦漢之間。

有角抵戲。蓋其遺製也。他書亦有謂角抵非始於蚩尤者。茲雖不宗其說。亦可以供參證。事物原始謂本六國之戲。漢武復用之。白居易六帖謂始於漢武。予案蚩尤之角抵。爲以角抵人。與漢時之角力。本不相同。不過角力之戲。必淵源於角抵。可斷言耳。

第二章　秦漢之角抵戲

蚩尤之時。有角抵之法。逮及秦漢。其戲盛行於民間。惟徒尙角力。故亦云角抵。不若蚩尤之以角抵人耳。蓋角力所以宣勇氣。量巧智。實本於人類自然之天性。調露子角力記云。「天生萬物。含血噏息者。無不有喜怒之性。如鬬力者。始乎陽。常卒乎陰。故相搏者。始嬉戲。常卒怒擊。是知喜極則怒生。戲亦氣也。氣逸而下。鬬亦氣也。氣銜而上。戲氣發乎脾。鬬氣生乎肝。故曰。夫有血氣。必有鬬心也。上古之人。食飽飲足。或以前肱爲格擊。若雞犬鬬敵。則知出自然。豈因教訓後能邪。」故古時角力之法。雖不若現代拳術之完備。而其事時見於往籍。公羊傳莊十二年「萬怒，搏閔公。絕其脰。」新序

義勇篇『宋閔公臣長萬以勇力聞。怒搏閔公。頰齒落於口。絕吭而死。』穀梁傳僖元年『魯公子季友帥師敗莒挐公子季友謂挐曰。吾二人不相悅。士卒何罪。屏左右而相搏。季友處下。左右曰孟勞。孟勞者。魯之寶刀也。季友以殺之。』說苑至公篇『楚文王伐鄧。使王子革王子靈共捃菜。二子出採。見老人載畚。乞焉。不與。搏而奪之。』左僖二十八年『晉侯夢與楚子搏。楚子伏己而盬其腦。』此雖爲夢寐之事。要亦當時俗尙拳搏之證。禮月令謂『孟冬之月。天子乃命將帥講武。習射御角力。』則角力固爲軍事之體育。周人尙之久矣。穀梁傳謂『秦董父與叔梁紇以力相高。』蓋亦角力之意。戰國之世。時君崇尙武功。齊隆技擊。趙喜劍術。流風所播。角抵之術。遂以漸備。至秦而益盛。宋陳傅良歷代兵制云『秦始皇并天下。分爲三十六郡。郡縣兵器。聚之咸陽。銷爲鐘鐻。講武之禮。罷爲角抵。』馬端臨文獻通考亦引是語。則始皇之重角抵可知。周之軍隊體育角力猶與射御並重。至始皇時。幾惟角抵是尙矣。事原云『秦二世在甘泉宮作樂角抵俳優之戲。其後漢武帝好此戲。卽今之相撲也。』其說與陳馬二氏之說異。蓋始皇之時。角抵爲軍隊之體育。而二世之時。則角抵或爲民間體育之原始耳。西京雜記云『三輔人俗用以持刀爲戲。漢朝亦取以爲角抵之戲焉。』

則秦時已有角抵之戲可知。故至武帝之時。角抵之戲漸盛。漢書武帝本紀云。『元封三年春、作角抵戲。三百里內皆來觀。（注）角者。角技也。抵者。相抵觸也。』『元封六年夏、京師民觀角抵戲於上林平樂館。』又漢武故事亦云。『未央庭中設角抵戲。角抵戲者。六國所造也。秦幷天下。兼而增廣之。漢興雖罷。然猶不都絕。至上復採用之。幷四夷之樂。雜以童幼。有若鬼神。角抵者。使角力相抵觸者也。』

角抵戲周初已有之。雖不始於六國。而其由軍隊體育。入於民間體育。則由於二世漢武。可無疑也。漢時手搏之戲。亦名爲抃。說文抃、古借用作卞。亦通作弁。（漢書哀帝紀贊）『孝哀雅性不好聲色。時覽卞射武戲。（注）蘇林曰、手搏爲卞。角力爲武戲也。』（漢書甘延壽傳）『延壽善騎射。爲羽林。遷爲郎。試弁。爲期門。以材力愛幸。（注）孟康曰。弁、手搏也。』（左思吳都賦）『抃射壺博。（注）抃。手搏。』手搏卽角力之謂。今其術雖不可考，要爲當時盛行之運動可知。希臘何蒙詩人時期。有角力之比賽。其後歐林比亞運動會。亦有此戲。可知中西好尚。並無二致。而吾國角力之舉。其創始更在西人之前矣。其後至晉宋之時。此戲亦盛。惟昔人好矜異稱。故雖同是角抵之戲。而名目繁多。

易致淆亂。茲備舉如下。

相搏　搏謂廣搏以擊之。見(釋名)

相撲　互相撲倒之意。王弘謂相撲下技。見(晉書)。

相攢　攢即爭力競倒之謂。與相撲同。蜀土荊襄之間曰攢。見(荊楚歲時記)。

相庳　庳音堆。亦相撲之義。見(角力記)。

相扠　扠、丑佳反。與相撲同。見(角力記)。

校力　校量其力而分勝負。故云。虜東與西域健胡校力。見(晉書)。

拍張　手搏捽胡之戲也，捽胡即持頸之義。宋王敬則善拍張。見(南史)。

當時角抵之戲。其規則如何今已不可復考。然在拳術未發明以前。則此戲當與歐西日本之相撲術相似。相與格手蹶足。以倒人至地為勝。決不若後世技擊之靈巧也。

第三章　隋唐之角抵戲

齊唐之時。角抵之戲亦盛。隋書云。「柳彧爲侍郎。上疏云。見近代以來。郡邑百姓。每至正月十五日。作角抵戲。遞相誇競。至於糜費。請禁之。」則隋時此戲。雖僅於正月十五行之。而民間好尚。可見一斑。且角抵之戲。必於平時練習。始能一日取勝。則其於正月十五。舉行此戲者。亦猶西人開會任人觀覽之意。至於李唐。則以七月中元節爲角抵之期。吳興雜錄云。「七月中元節。俗好角力相撲。」疑當時此戲。卽於春秋二季舉行。又唐代君主。亦多好此戲。角力記云。「唐寶曆中。敬宗御三殿。觀角抵戲。一更三點方能。穆宗卽位初年。幸神策軍。觀角抵戲。日晏方能。文宗開成中寒食節。御勤政樓觀角抵。唐僖宗弱齡登位。爲宦者所狎。多以蹴踘鬬雞毆遊微行。內園恆排角抵之徒。以備卒召。」唐代君主之好此戲。大都爲娛悅耳目計。雖非提倡體育之旨。而較之羅馬尼羅王之專喜觀看殺人。角力必使毆人致死者。其文野之相去。固已遠矣。

第四章　五代之角抵戲

五代承唐餘風。後唐莊宗。亦好角抵。重以中原多故。人多習武。故其術較唐爲精。當時有名者。爲李存賢、蒙萬嬴、李青州、王憨子、謝建、姚佶耳、石彥能諸人。

（五代史李存賢傳）存賢善角抵。莊宗卽位拜右衛上將軍。莊宗亦好角抵。嘗與王都較而屢勝。頗以自矜因顧存賢曰。爾能勝我與爾一鎭。存賢搏而勝之。同光二年春。幽州符存審病。因顧存賢曰。無以易爾角抵之勝。吾不食言。卽日以爲盧龍軍節度使。（案）角力記作王門關事。與此稍異。

（角力記）蒙萬嬴者。自晉京光鄠縣人也。入相撲朋中。時輩皆憚其拳手輕捷。入兩浙。武肅錢王待之甚豐。

（角力記）李青州撲武肅王。王排勇敢者抗之。終無勝。

（角力記）王憨子好相撲。少有對偶。爲吳武義中卒。有子號王八四。幼便受父訓。拳手亦高。而性尙儒學。

（角力記）謝建。揚州人。身長八尺餘。絕有力。少有對敵。惟李長子相次耳。性略知書。口述詞章。甚有可觀。

（角力記）姚佶耳。江南人。膂力過人。持念發願撲好手者徧。則出家爲僧。自矜拳圍絕對。便於廬山開先寺。求苦行雜蹤。

（角力記）李長子身長八尺。有勇力。多與謝建爲偶對。

（角力記）石彥能者。實蜀之高手角力者。且有文學。諳識談論。稍有可取。

此時代之角抵。競以輕捷相高。實爲後世拳術之濫觴。蓋此技隨君主之所好。當時後唐莊宗酷好此戲。故河南有莊宗之遺俗。而蜀都孟氏吳越錢氏。復競相提倡。拳搏之精。有由來矣。

第四編 拳術

第一章 拳術之原始

拳術爲吾國國技。在昔軍隊有技擊之術。民間重角抵之戲。詩小雅云。『無拳無勇。職爲亂階。』拳術之尙。由來久矣。春秋之時。管子治齊。亦尙拳術。小匡篇云。『於子之鄉。有拳勇股肱之力。筋骨秀出於衆者。有則以告。』則其時主國而訓士。重視技擊。可以概見。七法篇論爲兵之數。謂『存乎服習而服習無敵。』房玄齡注、謂『存、謂專立意存之。服、便也。謂便習武藝。』則亦注重技擊之證也。故至戰國之時。齊人獨以技擊著名。（荀子）『齊人隆技擊。』（漢書）『齊愍以技擊强。（注）兵家之技巧者。』按角力之文見於月令。爲天子講武所不廢，而班書藝文志兵家分權謀形勢陰陽

技巧四種。技巧者。習手足。便器械。積機關以立攻守之勝者也。凡百九十九篇。手搏劍道諸篇。其最著者。蓋出於古司馬之職。王官之武備也。則古時之軍隊體育。其注重技擊也久矣。惟其術不傳。且徒以力相高。或無後世拳術之輕捷。故論拳術之原始。當自後漢郭頤始。郭頤發明長手。爲後世習拳者所祖。迨後唐時。有司空陪上挑下杓之一手。蓋至是而規模粗具。五代之季。角抵之戲。盛絕一時。精斯技者。後先輩出。或亦拳術發明之效也。魏文帝典論自序。謂鄧展善有手臂。能空手入白刃。復自紀與展相對。其言曰。『余知其突以取交中也。因僞深進。展果尋前。余郤腳勦。正截其額。』所謂善有手臂者。或卽得於郭頤長手之術。而魏文之技擊。或亦有所秉承也。故自郭頤以後。拳術亦漸有系統可言。且相撲與擊刺。本有歧異。日本文部省體操遊戲調查報告書。亦分角力柔道爲二事。故是書於角抵國技。亦分爲二編。至其相互關係之處。分別讀之可也。

第二章　拳術之派別

拳術自昔爲學士大夫所輕視。故不加提倡。小說家言。雖多稱道是技。然過事鋪張、時近荒誕、源流湮沒、蓋已莫可稽考矣。近世所稱、有內外兩家、外家盛於少林。內家傳自張三峯。內家拳法云。『自外家至少林。其術精矣。張三峯既精於少林。復從而翻之。是名內家。』則內家亦出自外家。其法雖殊。其宗則一也。至其異點。則外家主於搏人。而內家主於禦敵。今世所能者。外家爲多。能內家者蓋寡。而外家之中。流派至雜。省與省殊。縣與縣異。一師各傳其弟子。弟子各守其心得。亦且人與人不同。蓋自清代兩次焚燬少林之後。徒衆星散。不復聯絡。各憑所得以教人。故其技之所詣。與其術之優劣。亦各不相同。大抵外家雖雜。要不外陰勁陽勁二派。近人向氏愷然云『陰勁如習字之藏鋒。非稜不露。其局度有如漢隸。愚意以其局度過緊。難得其用力之處。頗不良於初學。陽勁則字之顏柳。筆筆須用中鋒。易求其穿插布白之法。習之日久。自然合拍。陽勁以剛勝。陰勁以柔勝。各臻其極。無所謂優劣也。惟以身體發育而論。則陰勁不如陽勁。陰勁束身以避敵。猴胸短肋。氣斂局緊。陽勁挺膊舒筋。發揚蹈厲。以今日而倡拳術。實以陽勁爲宜。』按向氏之所言陰陽勁。或卽世俗所言之南北二派。北派尙剛。南派尙柔。亦有陰陽勁之意。蓋南北氣候迴殊。人之稟賦。既有強弱。故拳術斯

分剛柔之別也。

第三章　少林拳之創始

少林拳卽俗所稱之外家。其術以搏人爲主。其淵源所自。實始於達摩之十八手。蓋達摩創此十八手之時。雖無意於搏人。而其動作姿勢。則爲拳術之基礎。後人推衍。終不能晔其藩籬也。惟北拳彙編云『少林派亦稱外家。趙匡胤其開山始祖也。匡胤挾有奇技。祕不示人。醉後曾與羣臣具言其奧蘊。尋悔之。又不欲食言。卒寘其書於少林寺神壇中。其法以硬攻直進爲上乘』其言少林派始於宋太祖。蓋本諸清人筆記。按唐書稱少林寺徒曇宗等。佐唐太宗平王世充。有功者十三人。則少林僧徒之練習武事。自北魏後。未嘗或間。故於隋唐兵戈之時。亦得以武術建功。可知少林之重技擊。宋以前固已然矣。

今人亦有謂洪拳源出宋太祖者。紀效新書謂『宋太祖有三十二勢長拳。又有六步拳猴拳囮拳

名勢」則太祖之精於技擊。斷然無疑。或少林拳術。得太祖而益精。亦未可知也。

第四章　覺遠上人之拳術

達摩創十八手之宗旨。不過爲磨礱筋骨之用。至覺遠上人出。殫精研究。增益而變化之。技擊之術。由以大神。少林一派。遂爲吾國術拳之中堅矣。

覺遠上人。相傳爲金元間人。本嚴州世家子。性豪邁。精技擊及劍術。洎皈依禪林。剃度於少林寺中。得達摩十八羅漢手之術。因以大悟。遂闡悉推衍。變化增益。以成七十二手。參互錯綜。微妙不測。而其用遂神。蓋自達摩圓寂以後。徒衆星散。幾絕衣鉢。至是始克大光其道。不可謂非國技之幸也。

覺遠上人既懷此絕技。而慊然猶以爲未足。乃漫遊各地。以覓異人。至蘭州得李叟。復因李叟之介紹。得交白玉峯。叟與白氏。遂同歸少林。復融合舊時宗法。而創增爲百七十餘手。少林一宗。遂以大盛矣。

覺遠上人既創拳法。復立戒約十條。以約束偕徒。錄如下。

一習此技術者。以強健體魄爲要旨。宜朝夕從事。不可隨意作輟。

二宜深體佛門悲憫之懷。縱於技術精嫻。祇可備以自衛。切戒逞血氣之私。有好勇鬬狠之舉。犯者與違反清規同罪。

三平日對待師長。宜敬謹將事。勿得有違抗及傲慢之行爲。

四對待儕輩。須和順溫良。誠信毋欺。不得恃強凌弱。任與妄爲。

五於挈錫遊行之時。如與俗家相遇。宜以忍辱救世爲主旨。不可輕顯技術。

六凡屬少林師法。不可逞憤相較。但偶爾遇過。未知來歷。須先以左手側掌。上與眉齊。如係同派。須以右掌照式答之。則彼此相知。當互爲援助。以示同道之誼。

七飲酒食肉。爲佛門之大戒。宜敬謹遵守。不可違犯。蓋以酒能奪志。肉可昏神也。

八女色男風。犯之必遭天譴。亦爲佛門之所難容。凡吾禪宗弟子。宜垂爲炯戒勿忽。

九凡俗家子弟。不可輕以技術相授。以免貽害於世。違佛氏之本旨。如深知其人性情純良。而又無強悍暴狠之行習者。始可一傳衣鉢。但飲酒淫慾之戒。須使其人誓爲謹守。勿得以一時之興會。而遽信其畢生。此吾宗之第一要義。幸勿輕忽視之

也。

十戒恃強爭勝之心。及貪得自誇之習。世之以此自要其身而兼流毒於人者。不知凡幾。蓋以技擊術之於人。其關係至爲緊要。或炫技於一時。或矜得於富室。因之生意外之波瀾。爲禪門之敗類。貽羞當世。取禍俄頃。是豈先師創立此術之意也乎。

凡在後學。宜切記之。

蓋當時僧徒流品甚雜。習技擊者。類好紛爭搏鬬。爲世詬病。故嚴立戒約。俾資遵守。觀其以強健體魄爲旨之語。即以知拳術之功用。與體操術亦無二致也。

第五章　白玉峯之五拳

白玉峯。山西太原人。好技擊，凡過客之有能者。無不養之。家以中落。後漫遊四方。其技益進。至洛陽。授徒自給。嗣遇覺遠上人。遂歸少林。融合舊法。創增百七十餘手。分名之爲龍虎豹蛇鶴五式。即世所謂五拳也。其五拳之精意。少林拳術祕訣中。亦有解釋。錄如下。

（龍拳練神）解曰。練時周身無須用力。暗聽氣注丹田。遍體活潑。兩臂沉靜。五心相印。（即手心足心與中心）如神龍游空。夭矯不測。

（虎拳練骨）解曰。練時須鼓實全身之氣。臂堅腰實。腋力充沛。一氣整貫。始終不懈。起落有勢。努目強項。有怒虎出林。兩爪排山之勢。

（豹拳練力）解曰。豹之威不及虎。而力則較虎爲巨。蓋以豹喜跳躍。腰腎不若虎之弱也。練時必須短馬起落。全身鼓力。兩拳緊握。五指如鈎鋼屈鐵。故豹式多握拳。又名爲豹拳。

（蛇拳練氣）解曰。氣之吞吐抑揚。以沉靜柔實爲主。如蛇之氣。節節靈通。其未著物也。若甚無力者。一與物遇。則氣之收斂勝於勇夫。有經驗者。自能知也。練氣柔身而出。臂活腰靈。駢兩指而推按起落。若蛇之有兩舌。且游蕩曲折。有行乎不得不行。止乎不得不止之意。所謂百練之鋼。成繞指之柔。即爲此寫照也。

（鶴拳練精）解曰。此拳緩急適中爲得宜。蓋以鶴之精在足。鶴之神在靜。學者法此。故練習時須凝精鑄神。舒臂運氣。所謂神閑意遠。心手相忘。獨立華表。壁懸千仞。學者瞑心孤往。久練純熟時。自能於言外得之。非倉猝所能領悟也。

蓋拳術由博返約。七十餘手統之以五拳。亦猶內家由七十二跌以歸攝於敬緊徑勁切之五字也。

且華佗創五禽之戲。五拳蓋亦取法乎此。不過將鹿熊猿三者。改爲龍豹蛇。而鳥之一術、則變鳥之虛稱。而爲鶴之實指耳。

第六章　戚繼光之拳術

軍事體育以拳術爲最重。斯不特古時爲然。卽現今火器發明以後。猶不能廢拳術一科。蓋拳爲武藝之原。拳術旣明。而後擊刺之法。亦易領會也。內家拳法云。『王征南先生談古道今。意氣慷慨。因爲余兼及槍刀劍鉞之法。曰。拳成外。此不難矣。某某處卽槍法也。某某處卽劍鉞法也。』可知拳成以後。則其他武藝。無不能者。故拳雖似無預於大戰之技。而活動手足。慣勤肢體。爲初學之基礎。亦武藝之一家。戚繼光之練兵。於拳法頗爲注重。亦非無故也。紀效新書云。『大都學拳要身法活便。手法利便。腳法輕固。進退得宜，腿可飛騰。而其妙也顚番倒插。其猛也披劈橫拳。其快也活捉朝天。其柔也知當斜閃。故棒棍刀槍釵鈀劍戟弓矢鈎鐮挨牌之類。莫不先由拳法。活動身手。怯敵還是

藝淺。善戰必定藝精。古云。藝高人膽大。信不誣矣。』其論拳法之妙如是。故其訓練士卒。別擇拳法之尤善者、三十二勢。用以教士。蓋勢勢相承。變化無窮。微妙莫測。無偏於一隅之弊。戚氏所謂『正如常山蛇陣法。擊首則尾應。擊尾則首應。擊其身而首尾俱應。上下週全。無有不勝者。』誠非溢辭也。今人每謂洪拳源出孫武子。自經戚氏之爐冶。竭氣以求實力。收縱以鍊手法。遂彙有內外二家之精華。則戚氏之拳術。誠有獨到之境矣。茲錄其說於下。

第七章　張松溪之內家拳

內家拳始自張三峯。寧波府志謂爲宋時人。明史方伎傳。則云『張三峯。遼東懿州人。名全一。一名君寶。三峯其號也。以其不修邊幅。又號張邋遢。』是三峯又爲明時人。而明史又謂『或言三峯金時人。元初與劉秉忠同師。後學道於鹿邑之太淸宮。』則其存亡年月。已不可究考。惟知其創內家拳耳。內家拳主於禦敵。似較外家爲勝。小知錄『外家以搏人爲主。人亦得而乘之。內家則以靜制

動。犯者應手即仆。」寧波府志「外家主於搏人而跳踉奮躍。或失之疎。故往往得爲人所乘。內家主於禦敵。非遇困厄則不發。發則所當必靡。無隙可乘。故內家之術爲尤善。黃百家謂得內家一二。已足勝少林。實亦自得之語。其拳法有應敵打法色名若干。如長拳滾斫等。蓋卽世所謂七十二跌也。穴法若干。如啞穴死穴暈穴等。故其敵人。相其穴而輕重擊之。或死或暈或啞。無毫髮爽者。又有所禁犯病法若干。如懶散遲緩歪邪等。則所以正其姿勢也。而其要全在乎練。其練法之關於鍊手者有三十五種。練步者有十八種。而總攝於六路與十段錦之中。黃百家內家拳法一書。言之頗詳。其尤祕者。則有敬緊徑勁切五字訣。非入室弟子。不以相授。蓋拳亦由博而返約。由七十二跌三十五拿。以至十八。由十八而十二。由十二而總歸於存心之五字。此五字不以爲用。而所以神其用。猶兵家之仁信智勇嚴也。

張三峯傳關中王宗。王氏傳溫州陳氏。由是內家拳遂盛行於浙東。而以張松溪爲最著。故內家拳法。亦以松溪之傳爲正。松溪事略。備載寧波府志。其言云「張松溪善搏。師孫十三老。其法自言起於宋之張三峯。三峯爲武當丹士。徽宗召之。道梗不前。夜夢玄帝授之拳法。厥明以單丁殺賊百餘。

遂以絕技名於世。由三峯而後。至嘉靖時。其法遂傳於四明。而松溪爲最著。松溪爲人。恂恂如儒者。遇人恭謹。身若不勝衣。人求其術。輒遜謝避去。時少林僧以拳勇名天下。值倭亂。當事召僧擊倭。有僧七十輩。聞松溪名。至鄞求見。松溪避匿不出。少年慫恿之試一往。見諸僧方校技酒樓上。忽失笑。僧知其爲松溪也。遂求試。松溪曰。必欲試者。須召里正約。死無所問。許之。松溪袖手坐。一僧跳躍來蹴。松溪稍側身。舉手送之。其僧如飛丸隕空。墮重樓下。幾死。衆僧始駭服。嘗與諸少年入城。諸少年閉之月城中。羅拜曰。今進退無所。幸一試之。松溪不得已。乃使諸少年舉圜石可數百斤者。累之。謂曰「吾七十老人。無所用。試供若一笑可乎。舉左手側而劈之。三石皆分爲兩。其奇異如此。」其後得其傳者。爲單思南。思南以授王征南。征南以授黃百家。惟百家後攻舉子業。故所造未精耳。

第八章　明代之技擊家

拳術之發達。就過去之歷史言之。其以宋明一代爲極盛矣乎。松溪之內家拳。既馳譽於一時。而威

繼光俞大猷。並以拳法練兵士。故明社既屋。而少林一派。轉以大盛。亦平時提倡之功也。

太倉州志『歐千斤。洪武初爲京師列校。時番獻善搏。誇技絕衆。推歐勝之。改授太倉衛百戶。既老。嘗乘馬遇橋。不進。臂挾馬越過』寧波府志『邊澄聞少林寺僧以搏名天下。托身居炊下者三年。遂妙悟搏法。一日。辭主僧歸。主僧念其勢。欲教之。對曰。澄已粗得其略。試之。果出諸學者右。後游行江湖間。莫有敵者。正德間。倭寇來貢。有善鎗者聞澄名。求一角。太守張津許之。倭十餘輩各執鎗爭向澄。澄舉扒一揮。鎗皆落後。復鎗圍之。澄一作聲。直超其圍。抽扒擬一二倭而弗殺。以示巧。守歎曰。亦足爲國家重。賞之』二人並爲明代之技擊家。其事略猶見於地志。而明史方伎傳。於葛乾孫僅言其體貌魁梧。精於擊刺。呂元膺僅記其知運氣之法。張三峯僅言其貌頎而偉。鬚髯如戟。能一日行千里。與其徒居武當山而已。所記闕略太甚。餘如金華綿章諸人。雖有一技之長。而偉績湮沒不彰。文人不爲提倡。亦拳藝失傳之因也。今其可考者。有戚氏紀效新書。及何良臣陣紀。猶記其崖略。二書所言雖間有同者。要亦明代拳藝之信史也。紀效新書云『今之溫家七十二行拳。三十六合鎖。二十四棄探馬。八閃番。十二短。此亦善之善者也。呂紅八下雖剛。未及綿張短打。山東李半天之

腿。鷹爪王之拿。千跌張之跌。張伯敬之打。少林寺之棍。與青田棍法相兼。楊氏槍法。與巴子拳棍。皆今之有名者。』陳紀云『溫家之七十二行拳。三十六合鎖。二十四棄探馬。八閃番。十二短。此又善之精者。呂紅之八下。綿張之短打。李半天曹聾子之腿。王鷹爪唐養吾之拿。張伯敬之肘。千跌張之跌。他如童炎甫劉邦協李良欽林琰之流。各有神授。世稱無敵。然皆失其傳矣。』明代技擊家之有名者。大率備是。又有許盈之後踢。張舉山之前踢。亦聞名一時。未可廢偏。蓋彼等雖以一技享盛名。而其他拳法。無不精嫻。所傳得意之技。特其獨到者耳。否則全身皆劣。而獨恃一手一足。正如小兒持石擊人。石雖堅。不能中敵也。

第九章　清初技擊家之苦心孤詣

明社既屋。一般忠烈遺民。與夫宗社故老。常懷規復河山之志。懼筋肉之廢弛。因磨鍊以自勉。王船山讀通鑑論宋論黃書噩夢諸作。痛歎於黃族文弱之病。其傷心如見也。當時顧黃顏諸先生。道義

文章。爲世所重。而復精擅技擊。則亦明代拳藝發達之故也。

（顧亭林）　顧氏有三世僕曰陸恩。叛投里豪。欲訐告亭林通鄭氏。亭林亟往擒之。數其罪。沈諸水。事見先正事略。則亭林膂力技擊可想見。

（黃梨洲）　梨洲十九歲時。袖長錐入都。復父仇。椎殺崔應元諸人。事見先正事略。又相傳謂有劇盜。欲學梨洲技擊。苦不得階進。乃僞爲受業於門。三年。乃盡傳之。其事眞僞雖莫辨。要其精技擊可知。

（顏習齋）　習齋之學。主忍嗜欲。苦筋力。醫言勇爲達德。日與其徒肄於射圃。終身不衰。又嘗削竹刀。以勝劍客。其術殆有所受也。

其他遺跡少林者。尤指不勝屈。今少林派開始第一手。以左手握拳。右手拊其背。即寓反背國仇之意。地盆則以踏入中宮。亦示不忘中國之旨。當時少林派中。有痛禪上人者。相傳爲明福王之堂叔。本名德曙。剃度後。因號痛禪。後數年。復蓄髮。往廣西。謀舉兵恢復。不成。又遁至臺灣。依延平之子。亦不得志。仍遁至少林。上人在少林時。復立戒約十條。

一肄習少林技擊術者。必須以恢復中國爲志意。朝夕勤修。無或稍懈。

二　每日晨興。必須至佛祖前行禮叩禱。而後練習技術。至晚歸寢時亦如之。不得間斷。

三　少林技術之馬步。如演習時。以退後三步。再前進三步。名爲踏中宮。以示不忘中國之意。

四　凡屬少林宗派。宜至誠親愛。如兄弟手足之互相救助。互相砥礪。違此者卽以反教論罰之。

五　凡少林派之演習拳械時，宜先舉手作禮。惟與他家異者。他家則左掌而右拳。拱手齊眉。吾宗則兩手作虎爪式。以手背相靠。平與胸齊。用示反背胡族。心在中國。

六　如在遊行時。遇有必相較量者。先舉手作如上式之禮。倘是同派。必相與和好。若係外家。既不知此。則相機而動。量其技術之深淺。以作身體之防護。非到萬不獲已時。不可輕擊其要害。

七　傳授門徒。宜慎重選擇。如確係樸厚忠義之士。始可以技術相傳。惟自己平生之得力專門手法。非相習久而相知最深者。不可輕於相授。至吾宗之主旨。更宜擇人而語。切勿忽視。

八　恢復河山之志。爲吾宗之主旨。倘一息尚存。此志不容稍懈。如不知此者。謂之少林外家。

九　濟危扶傾。忍辱度世。吾宗既皈依佛門。自當仍以慈悲爲主。不可有逞強凌弱之舉。

十　尊師重道。敬長友愛。除貪祛妄。戒淫忌狠。有於此而不謹爲遵守者。當與衆共罰之。

其宗旨正大。較之曩昔。大有不同。耕禪闢清淨之地。爲磨鍊筋骨之具。其苦心孤詣。有足稱矣。

第十章　清代之技擊家

清代技擊之發達。遠邁前代。清帝雖以少林多明末遺臣。兩次焚燬。而徒衆星散。轉輾傳播。支派遞分。反多超羣軼倫之儔。清人筆記中述之者頗多。如甘鳳池石達開馬永貞諸人。尤負盛名。其他嫻習拳勇者。多至不可勝數。卽文人學士。亦有精其技者。

〔陸桴亭〕　桴亭通武藝。其梅花鎗法。爲峨嵋山僧指授。

〔許子遜〕　子遜爲王阮亭詩弟子。絕擅拳勇。嘗與某僧角藝。會射則皆中的。較力則舉任相若。許因默坐運氣。令僧躍上指。卓立若植竿然。僧無辯。謝不敏。竟伏退。

〔羅蠶山〕　蠶山修儒者業。擬習佛法。生有大力。嘗獨身附舟。爲舟子所算。蠶山以石擊舟子。皆仆之。

〔周保緒〕　保緒善古文詞。與張皋文齊名。又習易筋經卷羅諸術。拳勇技擊。一時無兩。嘗與某營將共賭躍大成殿。周十上

十下。如飛鳥翻翼。超過籬際。某僅得其六。

〔羅守仁〕 守仁湛古學。困於場屋。改習拳。及晚年乃綜所學。擇尤者演爲七十二首。每首凡三變。名曰三展。而學者每苦其難。至三十六首輒止。未能概盡其妙。後其技仍見稱於人。號曰羅家三展。

則清代技勇名家。非盡不學無術之人可知。蓋易筋經及拳勇諸術。皆有強身健體之效。故文人亦多習之。吳縣潘蔚如尙書亦習易筋經。有內功圖說一書行於世。他如宋牧仲姚啓聖趙謙士諸人。並精騎射。亦可見淸儒之尙武勇矣。至近世拳藝名家。則朱鴻壽拳藝學初步一書。言之頗詳。其文云。「近世期直接近古期諸大家之發明。故拳藝日形進步。雖皆依傍門戶。然能鈎心鬬角。自旋・家。言其犖犖大者。則許氏之祖長手。而有上飛無下殺之一派。幷開足之直立八立步操手之對操對打。譚氏之祖中手。下殺爲主。上飛爲附。及屈膝水平八字步單踵擧起十字步。皆上下相應。其操手有攜還攜打還打之名。又楊氏之祖短手。而手面上不過眉。下不過膝。脚步視水平爲尤低。世稱爲短手之舉手。曹氏祖中手。而手腕多縱手。脚步操手。與譚氏略同。此皆近世之最著名者也。」至宣統時。而天津霍元甲以拳術獨步一時。霍氏七世能拳。其家傳武技曰迷蹤藝。世無敵者。元甲

更復益以內功。旁參各派。盡得技擊之神髓。蓋集有清一代拳術之大成云。

第十一章　近時技擊名目之派別

技擊之有南北二派。實由於天時地理之關係。出諸天演之自然。非人力之所能爲也。蓋北方氣候嚴寒。飲食粗劣。北人生長其間。耐辛茹苦。成爲習慣。故筋骨強健。遠勝南人。體質既殊。斯其技擊之術。亦有不同。北派之拳術。氣勢雄邁。力量深厚。有非南派所能及者。不過北人生性遲鈍。不若南人之靈動。故南派之技擊。其變化神奇之處。亦有駕北派而上之者。精武體育會於兩派技擊之術。分別甚明。茲錄其表於下。

黃河流域派技擊術

一拳術　潭腿　工力拳　節拳　硬捶　大戰　脫戰　短戰　十字戰　少林拳　穿拳　插拳　二郎拳　五虎拳

五虎架　溜脚式　金剛拳　擒拳　霍氏練手拳　擄擂拳　殺敵拳　太祖拳　關西拳　八極拳　小紫拳　躧步

搥　順步搥　黑虎拳　醉八仙　燗拳　孫臏拳　臥地豹　十二步架　青龍拳　伏虎拳　形拳　四陸拳（以上拳術獨習類）

接潭腿　合戰　串子　八折　猴拳　搶步搥　五郎搥　三步架　四門拳　抱手拳　銐拳　紫拳　開門豹　透步搥（以上爲拳術對手類）

二兵器　達摩劍　綿袍劍　五虎槍　夜戰槍　提爐槍　攔門槍　花槍　露花槍　金輪雙舌槍　春秋大刀　提爐大刀　太極大刀　方天戟　雙鐧　雙刀　雙八卦刀　九節鞭　雙左鉤　虎頭鉤　峨嵋槍　雙劍　攔門快　八卦刀　肋八卦刀　六合刀　解腕刀　抱月刀　劈山刀　二郎刀　露花刀　雪片刀　虎撲羣羊棍　齊眉棍　摑耳棍　孫臏拐　大掃子　太極大槍　老子槍　雙拌峨嵋刺（以上兵器獨習類）

對手槍　戳槍　雙刀對槍　單刀穿槍　大刀對槍　拐刀對槍　雙拐對槍　金剪槍　雙掃子　對槍　雙刺對槍

虎頭鉤對槍　三節棍對槍　盤龍棍對槍　對手大刀　大刀對方天戟　對手雙刀　對手八卦刀　對手單刀

斷門刀　單刀對大刀　對手三節棍　對手棍　霹靂棍（以上兵器對手類）

三空手入白刃　空手奪槍　空手奪刀　空手奪雙七

長江流域派技擊術

一拳術　四門運手　天罡手　十字手　八黑手　蔣拳　林氏下山拳　小梅花拳　照陽手　金槍手　興唐拳　武氏十八技　脫梏拳　獨臂拳　醉溜體　醉八仙（以上拳術獨習類）

紅操　黃操　短手（以上拳術對手類）

二兵器　梅花槍　鳳池刀　滾攬刀　武氏刀　少林棍　金箍棍　五郎棍　板櫈（以上兵器獨習類）

右表於兩派技擊之術。大率完備。而國人亦一變積習。趨重拳術。學校軍隊。均重視之矣。

第五編　擊劍

第一章　劍之原始

兵器之發明。與軍事體育至有關係。蓋武具愈多。則軍事體育之發達亦愈盛也。伏羲以木德王。太白陰經謂木兵始於伏羲。至神農之世。削石爲兵。如石砮。見於國語。石斫石椎。見於說文。石刀石礦見於任昉述異記。黃帝之時。以玉爲兵。見越絕書。故三代時玉器多象兵器之形。及玉石不足以刃人。乃舍石用銅。而刀劍矛戟之屬。遂以發明。故擊劍之術。亦始於黃帝。廣黃帝本行記云。『帝採首山之銅。鑄劍。以天文古字題銘其上。』據是則劍之始於黃帝。斷然無疑。既有是器。必有所以運用之者。此擊劍之術。所由發明也。至管子則謂蚩尤始制劍鎧。要之兵器之發明。雖不盡始於黃帝。而

黃帝既平蚩尤。即採用其制。則其發明之期。必在黃帝之時。可斷言也。

第二章　春秋戰國間之劍術

自黃帝發明鑄劍以還。始有劍術。周禮考工記謂「桃氏爲劍。」其制精詳。吳越春秋越絕書搜神記諸書。並言干將歐冶子諸人。精於造劍。利器所以致用。則古時之尙劍術可知。列子書謂衛孔周之劍。一童子服之。可却三軍之衆。宋蘭子之劍。七劍迭而躍之。五劍常在空中。雖或出諸寓言。而當時俗尙。可以窺測。家語稱『子路戎服見孔子。拔劍而舞之。曰。古之君子。以劍自衛乎。』今觀闕里圖書。孔子亦長劍陸離。周旋乎壇坫之間。蓋有文事者。必有武備。秦漢之初。春秋戰國時卿士大夫及庠序之士。莫不弦歌劍佩。古人之風尙。可以知矣。惟擊刺之術。則不傳於世。或當時其術不精。尙無一定之法。足資學習。至吳越之時。始講劍術矣。吳越春秋載越王與越女問答之辭。足爲劍術發達之證。其文云。『范蠡曰。行陣隊伍軍鼓之事。吉凶決在其工。今聞越有處女。出於南林。國人稱善。

願王請之、越王乃使使聘之。問以劍戟之術。處女見越王。越王問曰。夫劍之道、則如之何。女曰。妾生於深林之中。長於無人之野。無道不習。不達諸侯。竊好擊之道。誦之不休。妾非受於人也。而忽自有之。越王曰。其道如何。女曰。其道甚微而易。其意甚幽而深。道有門戶。亦有陰陽。開門閉戶。陰衰陽興。凡手戰之道。內實精神。外示安儀。見之似好婦。奪之似懼虎。一人當百。百人當萬。王欲試之。其驗即見。越王即加女號。號曰越女。』其言妙契精微。深得擊劍之旨。所謂門戶陰陽。即其舞劍時進退縱橫之容也。內實精神。外示安儀。則其好整以暇。又非功候深至者。不能從容不迫若是也。莊子說劍篇論為劍之道。謂須『示之以虛。開之以利。後之以發。先之以至。』寥寥數語。已盡擊劍之能事。莊子雖不聞精於劍術。要其論則不可刊滅也。史記荊軻傳、稱『魯句踐已聞荊軻之刺秦王。私曰。嗟乎。惜哉其不講於刺劍之術也。』則自春秋之末。至戰國之世。擊劍之術。必已完備精審。可斷言矣。說劍篇又謂『趙文王喜劍。劍士夾門而客。三千餘人。日夜相擊於前。死傷者歲百餘人。』莊子書寓言十九。其事眞僞不可知。即有其事。則其殘無人道。與羅馬尼羅王同。亦不足以言提倡體育也。

第三章　漢時之劍術

在昔武事之利器。首推槍劍。槍爲長兵之帥。劍爲短兵之王。而劍便於攜帶。需用尤繁。故擊劍術之研究爲獨早。吾國自春秋戰國以還。劍術日精。已有種種方法。便人學習。

漢書項籍傳『籍少時學書。不成。去。學劍。又不成。去。梁怒之。籍曰。書足以記名姓而已。劍一人敵。不足學。學萬人敵耳。』漢書淮南王安傳『安太子學用劍。自以爲人莫及。聞郎中雷被巧。召與戲。被壹再辭讓。誤中太子。』可知當時劍法已甚精備。造詣深淺。全在學者。即以項籍號稱力能扛鼎。猶且學劍。蓋擊劍全恃技巧。非徒尙武力已也。鴻門之宴。項莊入爲壽。請軍中無以爲樂。請以劍舞。則當時宴會之間。亦注重運動可知。漢書雋不疑傳云『暴勝之素聞不疑賢。遣吏請與相見。不疑帶劍上謁。門下欲使解劍。不疑曰。劍者君子武備。所以衛身。不可解。吏白勝之。勝之開閤延請。』蓋漢時自人君至於士人。莫不帶劍。故張衡東京賦云。「紆黃組。腰干將。」風尙如此。必非徒爲觀瞻計

矣。故當時劍師遍天下。劍法不一術。各標特能。以相矜誇。魏文帝典論自序云。『予幼時學擊劍。閱師多矣。四方之法。唯京師爲善。桓靈之間。有虎賁王越。善斯術。稱於京師。河南史阿。言昔與越游。具得其法。余從阿學之精熟。嘗與平虜將軍劉勳、奮威將軍鄧展等。共飲。宿聞展善有手臂。曉五兵。又稱其能空手入白刃。余與論劍良久。謂言將軍法非也。余顧嘗好之。又得善術。因求與余對。時酒酣耳熱。方食芋蔗。便以爲杖。下殿數交。三中其臂。左右大笑。展意不平。求更爲之。余言吾法急屬難相中面。故齊臂耳。展言願復一交。余知其欲突以取中也。因僞深進。展果尋前。余卻脚勦。正截其顙。』則其劍法之精妙。較諸近世劍士。當不多讓。同時劉先主亦善舞劍。相傳有顧應法。爲世所稱。漢代擊劍之盛。可以見矣。三國志孫權傳云。『建安二十五年八月。城武昌。下令諸將曰。夫存不忘亡。安必慮危。古之善教。昔雋不疑漢之名臣。於安平之世。而刀劍不離於身。蓋君子之於武備。不可以已。況今處身彊畔。豺狼交接。而可輕忽。不思變難哉。頃聞諸將出入。各尙謙約。不從人兵。甚非備慮愛身之謂。夫保己遺名。以安君親。孰與危辱。宜深警戒。務崇其大。副孤意焉。』則其時人尙謙約。卽將士亦且不復佩劍。逮至晉代。則文臣並以木劍代刃劍。徒尙觀瞻。已有重視文事。輕視武備之習矣。

第四章　唐以後之劍術

劍法至唐而入於神妙之域。觀段成式劍俠傳所載。如蘭陵老人能以長劍七口。舞於中庭。迭躍揮霍。梶光電激。或橫若掣帛。旋若欻火。京西店老人。則舞劍如風雷驟至。電光相逐。而聶隱娘能懷挾匕首。白日刺人都市中。其技之精妙。莫可倫比。可知弄劍之術。實誠有之。列子說符篇謂宋蘭子能舞弄七劍。迭躍空中。非盡誣矣。惟其術造詣雖精。而非可期諸人人。故極爲難繼。易於失傳。李太白自謂好劍術而徧干諸侯。亦不知其術之何如。後世方外之士。皆好劍術。尚書故實謂凡學道術者。皆須有好劍鏡隨身。宋史稱關西逸人呂洞賓。有劍術。百餘歲而童顏。步履輕疾。頃刻數百里。則劍術誠有強身之效。固可爲體育之資矣。予按近人宋仔鳳所撰劍學眞傳中。有劍學內功圖說。以練習呼吸。增長膂力。蓋不如是則纔一弄劍。便爾氣喘。不克竟奏其技也。以故擊劍之士。類皆有特殊之體魄。如呂洞賓之百餘歲而童顏。即其明證也。惟是時文弱性成。雖有一二研究體育之人。而不

足以易肅衆之觀聽。道山清話云。『魏公一日至諸子讀書堂。見臥榻枕邊有一劍。公問儀公何用。儀公言夜間以備緩急。公笑曰。使汝果能手刃賊。賊死於此。汝何以處。萬一奪入賊手。汝不得爲完人矣。吾嘗見前輩云。夜行切不可以刃物自隨。吾輩安能害人。徒起惡心。非所以自重也。』則以韓魏公之賢猶且如此。則可知當時人心理。非特不重劍術。抑且視劍爲畏具矣。劍法之失傳也固宜。明何良臣陣紀云。『卞莊子之紛絞法。王聚之起法落。劉先主之顧應法。馬明王之閃電法。馬起之出手法。其五家之劍。庸或有傳。』則劍法之失傳。明人已有此感慨。迄乎近世。詢諸能劍之士。亦鮮有解此者。或且以單刀之法充劍舞。其陋可知。近世所稱。惟浙派有小盤龍法。河南派有四大陣之名。亦均不盛行。北派之達摩梯袍二種劍術。則猶有嫻習之者。即宋氏劍法眞傳所言各法。習之者亦少。蓋幾成廣陵散矣。

大抵劍術之失傳。不盡由於研習之無人。而無書籍之流傳。亦爲一大原因。考槃餘事謂『自古各物之製。莫不有法流傳。獨鑄劍之術不傳。典籍亦不之載。故今無劍客。而世少名劍。』予觀四庫全書。雜伎百藝。無不收羅。加以考證。獨闕劍舞之法。即戚繼光之紀效新書、練兵實紀。亦未詳言劍術。

惟俞大猷曾從李長欽學擊荊楚長劍。著有劍經一卷。然多述刀槍鈀術法。於棍法言之尤詳。以爲用棍如讀四書。鉤刀槍鈀。如各習一經。四書明則六經之理亦明。若能棍則各利器之法亦得。故於劍法寥寥無幾。夫棍與各種利器。其法固能相通。然以施諸擊刺。則終有不盡合者。且神而明之。非深造有得者。不能變化。劍無專書。此所以後人學劍。興望洋之嘆也。

第五章　各種武術之派別

火器未發明以前。戰爭皆用刀槍諸器。故各種武術。均頗注重。惟師法不一。傳授互異。以故派別繁多。不可究考。茲就典籍所載。或傳聞所及。分別述之。

第一節　棍法

拳棍爲諸藝之本源。故學武藝。須先學拳。次學棍。拳棍法明。則刀槍諸技。自易精諳。其制極簡。南方名爲棍。北方名爲白棒。古時亦名桿棒。孟子謂「可使執梃以撻秦楚之堅甲利兵。」梃即今之所

謂棍也。詩衛風、「伯也執殳。爲王前驅。」傳云。「殳長丈二而無刃。」則殳亦猶今棍之制也。精其技者。亦足以勝刀槍諸器。〔周書王羆傳〕「齊遣韓軌宵襲羆。羆聞外洶洶有聲。便袒身徒跣。持一白梃。大呼而出。敵衆驚走。」〔唐書李嗣業傳〕「嗣業常以巨棓笞關。賊値類崩潰。」〔宋史張威傳〕「威以勇見稱。每戰不操他兵。有木棓。號紫大蟲。圓而不刃。長不六尺。揮之掠陣。敵皆靡。」〔太公六韜〕「天棓柄長五尺。」此古人棍術之始。隋大業末。少林寺僧以棍破王世充。少林棍遂著譽後世。其技皆精絕。紀效新書論用棍法頗詳。陣紀亦述其大要。盡皆少林遺法也。陣紀云。「動棍須把得堅。变棍妙在下起。棍人必須上壓。一打一唱欲我疾。陰手陽手令人疑。大翦小翦神變用，大門小門藏正奇。使拔剃滚殺起磕。俱得其妙，迺可稱棍。俞大猷劍經曰。待其舊力略過。新力未發。而急乘之。似得用藝之秘矣，棍法之妙。亦盡於大猷劍經。在學者悉心研究。酌其短長。去其花套。取其精微。久則自可稱無敵也。」其言雖未及用棍之方。而妙處悉中肯綮。蓋良以久歷戎行。習諸武藝。故能言之有物若此。固非摺撫陳言。橫生鄙論者。所可比也。其論棍法之派別云。「東海邊城與閩中俞大猷之棍。相爲表裏。法有不傳之祕。少林棍俱是夜叉棍法。故有前中後三堂之稱。前堂棍

名單手夜叉。中堂棍名陰手夜叉。類刀法也。後堂棍名夾槍帶棒。牛山僧能之。諺曰紫微棍爲第一。張家棍爲第二。青田棍又次之。趙太祖騰蛇棍爲第一。賀屠鈎杆西山牛家棒爲次之。其孫家棒。又自宋江諸人之遺法耳。」棍法派別。大率備是。又有於棍之一端。加以一刃。形如鴨嘴者。其名曰大棒。蓋棍法皆一打一刺。故加以刃。則棒利於打。刃利於刺。兩相濟矣。其制自明戚繼光創之。

第二節　槍法

槍之製始於蚩尤。世本謂「蚩尤作五兵。戈、殳、戟、酋矛、夷矛也。」酋矛夷矛。不過酋短夷長。其制略有區別。實卽今之所謂槍也。戈與殳戟。並爲長兵。實亦槍屬。自後用兵。視爲利器。秦風無衣之詩云。「王于興師。修我戈矛。」又云。「王于興師。修我矛戟。」槍之爲用。可云廣矣。其後有長槊。制與矛同。而便於乘馬。梁簡文帝有馬槊譜。卽其法也。三國時典韋張飛程普諸人。均善用長矛。後世代有精是技者。而王彥章李全。尤以鐵槍名。（五代史王彥章傳）「彥章爲人驍勇有力。能跣足履棘行百步。持一鐵槍。騎而馳突。奮疾如飛。而他人莫能舉也。軍中號王鐵槍。」（宋史李全傳）「全以弓馬趫捷。能運鐵槍。時號李鐵槍。紹定四年。全已斃。妻楊氏諭鄭衍德等曰。二十年梨花槍。天下無

敵手。今事勢已去。撑柱不行。我欲歸老漣水。汝等宜告朝廷請降。翼日。楊氏絕淮而去。』

王彥章天賦勇力。人不能及。李全則以槍法制勝。今世所傳槍法。亦以楊家梨花槍最爲精妙。其後遞傳失眞。於是有沙家馬家之法。(紀效新書)『槍法之傳。始於楊氏。謂之曰梨花。天下咸尙之。妙在手熟。熟則心能忘手。手能忘槍。圓神而不滯。又莫貴於靜。靜則心不妄動。而處之裕如。變幻莫測。神化無窮。後世鮮有得其奧者。蓋有之矣。或祕焉而不傳。傳之而失其眞。是以行於世者。率皆沙家馬家之法。沙家呼爲竿子。各有其妙。而長短異其用。惟楊家之法。手執槍根。出槍甚長。且有虛實。有奇正。有虛虛實實。有奇奇正正。其進銳。其退速。其勢險。其節短。不動如山。動如雷震。故曰二十年梨花槍。天下無敵手。信其然乎。』(陣紀)『馬家槍。沙家竿子。李家短槍。各有其妙。長短能兼用。虛實盡其宜。銳進不可當。速退不能及。而天下稱無敵者。惟楊氏梨花槍法也。』二書推重楊家槍法甚至。故戚繼光教兵士。亦用楊家槍法。而加以變化。蓋楊家槍法。妙處是左右二門。捉拏他槍。其弊在於撒手殺去。而脚步不進。故戚氏師其拏法。而兼進脚步。將槍收短。連脚趕上。則管定他槍。自無不勝。紀效新書復有習法圖解。可以參考。

第三節　刀法

刀劍之由來已久。故刀法亦古時所已有。穀梁傳載公子友以孟勞殺莒拏。亦古時有刀術之證。惟古人好擊劍。故刀法遂不及劍術之精。洎乎後世。始有專精於刀者。(唐書杜伏威傳)『闞稜。伏威邑人也。貌魁雄。善用兩刃刀。其長丈。名曰拍刀。一揮殺數人。前無堅對。』(元史王英傳)『英膂力絕人。善用雙刀。號之曰刀王。』其技擅絕一時。則其刀法必有大過人者。惟諸種武技。獨刀劍法少傳。紀效新書及陣紀。均不備載。故明季倭寇。日本刀法。得以稱橫一時。(紀效新書)『長刀。自倭犯中國始有之。彼以此跳舞光閃而前。我兵已奪氣矣。倭善躍。一迸足則丈餘。刀長五尺。則丈五尺矣。我兵短器難接。長器不捷。身多兩斷。』(陣紀)『日本刀不過三兩下。往往人不能禦。則用刀之巧可知。』蓋刀法明時已不甚注重。故不能勝。紀效新書亦有日本使刀法之圖。惟其術則不可知耳。其他諸武器。如鞭如斧。如槌如標。不可悉數。各有專門。但身法手法步法。皆由拳棍上來。其進退騰陵順逐之勢。俱有異樣神巧。學之得精。俱可制敵。然非祕授。不可強施耳。故吾國古時之人。雖有專精一藝者。而以不得傳授之人。遂擅技自祕。有志之士。則又不遇名師。欲學無從。以致良法旋即失

傳。未由稽考。誠可憾也。

第六編　弓術

第一章　射御之原始

射術恆於馬術有關。自昔射御並在六藝之中。與禮樂書數並重。蓋磬控縱送。誠運動身體之妙法，不僅有裨於軍事已也。原其起始。在於黃帝。世本云『揮作弓。夷牟作矢。皆黃帝臣』軒轅黃帝傳亦言弓矢始於黃帝。是皆黃帝之時。發明射術之證。惟吳越春秋。則謂弧矢之利。始於神農。其說不足徵。蓋弓生於彈。而彈之發明。亦在黃帝之時。吳越春秋云。『古者人民樸質。饑食鳥獸。渴飲霧露。死則裹以白茅。投於中野。孝子不忍父母爲禽獸所食。故作彈以守之。絕鳥獸之害。故歌曰。斷竹續竹。飛土逐宍。』劉勰云、『黃歌斷竹。質之至也。』又云、『斷竹黃歌。乃二言之始。』卽指此歌言。黃、謂

黃帝也。則所謂古之孝子者。亦黃帝時人。豈得謂弓矢始於神農耶。軒轅黃帝傳又云。『帝觀轉蓬之象以作車。時有神馬出生澤中。因名澤馬。一曰吉光。一曰吉良。出大封國。黃帝得而乘之。遂周遊六合。故徙遷往來無常。帝始教人乘馬。有臣胲作服牛以用之。』據是則御術之始於黃帝甚明。易繫黃帝九事云。『服牛乘馬。引重致遠。以利天下。蓋取諸隨。弦木爲弧。剡木爲矢。弧矢之利。以威天下。蓋取諸睽。』是亦射御始於黃帝之證。蓋黃帝武功彪炳。故軍隊體育。亦至爲發達也。

第二章　周時之重射

古代善射者。以夏羿最有名。甘蠅飛衛紀昌諸人。所造亦精。有周一代。最爲重射。當時人士幾無不習之者。按諸禮經。斑斑可考。

（曲禮）　君使士射。不能則辭以疾。言曰。某有負薪之憂。（注）射者。男子之所有事。可以疾辭。不可以不能辭。

（郊特牲）　孔子曰。射之以樂也。何以聽。何以射。孔子曰。士使之射。不能辭以疾。懸弧之義也。

（內則）子生男子設弧於門左。女設帨於門右。三日始負子男射女否。

（內則）國君世子生。射人以桑弧蓬矢六。射天地四方。

（內則）十有三年。學樂誦詩舞勺。成童舞象學射御。（注）成童。十五以上。

（射義）男子生桑弧蓬矢六。以射天地四方。天地四方者。男子之所有事也。

射既爲男子所有之事。故飾之以禮樂。而射禮遂以發生矣。射義云、『射者。男子之事也。因而飾之
以禮樂也。故事之盡禮樂而可數爲以立德行者。莫若射。故聖王務焉。』是故射既以觀德。亦以強
體。德育體育。雙方兼顧。較之徒以技術爲體育者相去遠矣。射義云。『故射者進退周還必中禮。內
志正。外體直。然後持弓矢審固。持弓矢審固。然後可以言中。』所謂內志正云者。卽關於德育之事。
所謂外體直云者。則關於姿勢而爲體育之事也。周禮地官謂『以鄉射之禮五物詢衆庶。一曰和。
二曰容。』和、謂有德也。卽內志正之謂也。容、謂有儀也。卽外體直之謂也。（紀效新書）『射者必量
其弓。弓量其力。無動容作色。和其肢體。調其氣息。一其心志。』（射經）『以入扼壁立爲入門。正心
養氣爲根本。』其言與禮記周禮之說。足相發明。蓋從容則易中。忙忽則多誤。故手足周須使之安

固。而精神亦不可不使之和易也。

第一節　軍隊之習射

習射本爲軍隊體育。周時禮射。大射賓射燕射而外。更有鄉射。當時民間與學校。均以習射爲重。而軍隊之中。獨不聞有習射之制。蓋周重田獵。國家無事。則中春教振旅。遂行蒐田之禮。中夏教茇舍。遂行苗氏之禮。中秋教治兵。遂行獮田之禮。中冬教大閱。遂行狩田之禮。寓習射於畋事之中。故無軍隊習射之禮也。鄭鍔云，「射之爲藝。用於朝覲賓燕之時。其事爲文。用於田獵攻守之時。其事爲武。」則田獵之制。卽所以爲軍隊習射之育也。周時軍隊之重射。於茲可見。薛平仲云。「射者。男子之事。弧矢之利。其爲威天下也久矣。先王於大祭祀則有射。於賓客則有射。於燕飲則有射。當君臣相聚於禮文之交。而不忘武事於弓矢之用。」則所謂大射賓射燕射云者。其主旨所在。專爲提倡軍事體育。又可以明矣。王昭禹謂「先王之爲射禮。因以習武事。」亦足與薛氏之言相發明。蓋周代兵制。大抵寓兵於農。故發達民間與學校之體育。卽所以發達軍隊之體育也。明周孔教重刻鄉射約序云。「射者。武事之尤大。而威天下寄國家之具也。古者教士。以射御爲急。人之生有疾則已。

苟無疾。未有去射而不學者也。有賓客之事則以射。有祭祀之事則以射。別士之行同能偶則以射於禮樂之事。未嘗不寓以射。而射亦未嘗不在於禮樂祭祀之間也。居則以是習禮樂。出則以是從戰伐。士既朝夕從事於此。而能者衆。則邊疆宿衛之任。皆可擇而取也。」無事則習禮樂。有事則從戰伐。習之有素。自無臨時倉皇之處。此實爲周代兵制完美之徵。至於戰國。趙武靈王胡服騎射。軍隊體育。益重視習射矣。

第二節　學校之習射

古時學校之習射。不始於有周。蓋古代尚武。故習射亦於明堂。若夏大學以序名。殷鄉學亦以序名。孟子謂「序者射也。」序訓爲射。則學蓋有以射爲主者矣。禮王制云。「耆老皆朝於庠。元日。習射上功。」庠爲殷之鄉學。元旦。謂所擇善日。射以中爲上。故曰上功。是亦殷時學校習射之證。禮射義云。「天子將祭。必先習射於澤。澤者。所以擇士也。已射於澤。而后射於射宮。射中者得與於祭。不中者不得與於祭。」陳澔注、「射宮。卽學宮也。」則是周時學校。亦重習射。周禮地官謂「州長春秋以禮會民。而射於州序。」王昭禹曰。「序者。州之學也。」馬氏文獻通考云。「考周禮地官。州長掌

其州之教治政令。然後知州長卽一州之師也。』蓋古時政教合一。故周時州學中之習射。亦由州長教之。鄭康成謂『鄉射禮卽州長春秋以禮會民而射於州序之禮。』可知是時學校之體育。與民間之體育。固無所區別也。

周制小學以禮樂射御書數爲教科。謂之六藝。大學則春秋教禮樂。冬夏教詩書。謂之四術。春夏兼教干戈。秋冬兼教羽籥。學校之中。固亦頗重武事。周禮地官。謂保氏掌養國子以道。教之六藝。其三曰五射。案保氏爲掌小學之官。五射之說。鄭司農謂爲白矢、參連、剡注、襄尺、井儀。實卽當時學校中教射之法。惟詮解異辭。玆備載之

白矢

〔賈逵周禮解詁〕 白矢者。矢洞侯而貫侯過。見其鏃白。

〔李呈芬射經〕 白矢。白鏃至指也。此彎弓之法。所謂彀率也。

參連

〔周禮解詁〕 參連者。前放一矢。後三矢連續而去。

（射經）參連謂先發一矢三矢夾於三指間。相續拾發。不至斷絕。此注矢之法也。

剡注

（周禮解詁）剡注者。謂羽頭高鏃低而去剡剡然。

（射經）剡注。剡。銳也。弓弰也。注。指也。箭發則靡其弰。直指於前以送矢。所謂拗撻是也。（注）拗者。後手摘弦。如拗斷之狀。翻手向後。仰掌向上。令其掌紋也。撻者。以前手點弰。如撻物之狀。令上弰指的。下弰指脾骨下也。

（又）剡矢。謂矢頭剡處直前注於侯。不從高而下。卽諺所謂水平箭。此發矢之法也。

襄尺

（周禮解詁）襄尺者。臣與君射。不敢與君並立。襄君一尺而退。

（射經）襄。平也。尺。曲尺也。謂平其肘。使肘上可置杯水，蓋架弦畢便引之。比及滿。使臂直如矢也。

（又）襄。包也。肘至手爲尺。射者常以肱蔽其胸脅。無使他人之矢。從虛而入。此自防之法。

井儀

（周禮解詁）四矢貫侯。如井之容儀。

〔射經〕言開弓圓滿似井形也。

此五射之法。爲後世學射者所祖。解釋當以李氏呈芬之言爲近。至若賈氏襄尺之說。謂襄君一尺而退。則其事至易。無庸學習。立說之謬。可無置辯矣。

第三節　大射之禮制

周時自天子以至庶人。莫不尚射。故天子有大射之典。凡將有郊廟之事。則以射選諸侯貢士可以與祭者。而行大射禮於射宮。儀禮有大射篇。載之甚詳。鄭康成云。『大射者。諸侯將有祭祀之事。與其羣臣射以觀其禮數。中者得與於祭。不數中者不得與於祭』。蓋當時諸侯卿大夫。亦有大射之典。故鄭氏云然。不過其制稍異耳。

天子三侯

〔周禮天官〕王大射則供虎侯熊侯豹侯。〔注〕虎侯王所自射。熊侯諸侯所射。豹侯卿大夫以下所射。

諸侯二侯

〔周禮天官〕諸侯則供熊侯豹侯。〔注〕諸侯之大射。熊侯諸侯所自射。豹侯羣臣所射。

卿大夫一侯

（周禮天官）卿大夫則供麋侯。（注）卿大夫之大射麋侯。君臣共射焉。

惟畿外諸侯行大射。得射三侯。與天子同。蓋畿內諸侯近尊。故射二侯。畿外諸侯遠尊。故得申也。三侯之制雖同。而侯之用皮則殊。畿外諸侯自射大侯。即熊侯也。其助祭所射之侯。則參侯干侯也。惟士以無臣可擇。故祭不大射。

當天子行禮射時。無論尊卑。人皆四矢。而別有諸官理其事。

（梓人）攻木之工。爲皮侯棲鵠。鵠居侯中三分之一。

（司裘）供三侯。即虎侯熊侯豹侯。

（射人）以貍步張三侯。鄭司農云。貍步謂一舉足爲一步。於今爲半步。玄謂貍善搏者也。行則止而擬度焉。其發必獲。是以量侯道法之也。

（大司馬）合諸侯之六耦。

（車僕）供三乏。乏爲唱獲者藏以蔽矢之具。以革爲之。如今之屏風。爾雅謂之容。亦謂之防。

（大司樂）奏王夏。

（大師）師瞽歌射節。

（笙師）共鐘笙樂。

（太史）數射者中射之矢。

（司常）共獲旌。獲旌爲獲者所持旌。謂射而中鵠者以旌旗獎之。以表異於衆也。

（射鳥氏）取矢。矢著侯高。人手不能及。則以弁夾取之。

其制有樂以爲之節。有旗以爲之勸。至爲完備。考歐洲各國之體育。以希臘爲最先發達。而希臘於紀元前六百年時。始有運動節期。於神誕日在廟內行之。其運動之目的。純爲媚神求福。與大射之由於祭祀。其意相同。蓋當文化未發達時。寓體育於祀神之中。亦必至之勢也。

第四節　賓射之禮制

賓射爲天子因諸侯來朝而與之同射之禮。故射於王朝。用五采侯。象文德以來遠人。諸侯之國。亦有賓射之典。惟天子三侯。諸侯二侯。卿以下皆一侯。當天子行禮時。亦由諸臣司其事。

（梓人） 張采侯。侯中畫采色。故云采侯。

（服不氏） 贊張侯。贊佐也。鄭鍔謂使服不氏佐之者。以其力足以服不服。故能張之也。

（繕人） 詔射贊弓矢。詔射謂告王當射之節。贊弓矢謂擇其善美者以奉王射也。

（鎛師） 鼓金奏樂。

（大師） 歌射節。

（司常） 供獲旌。

賓射之禮。在天子諸侯行之。則爲賓射。在庶民行之。則爲鄉射。不過因尊卑之別。而殊其禮制耳。論其用意。固相似也。

第五節 燕射之禮制

燕射爲天子與羣臣燕息之射。天子燕射。射於路寢庭。燕射之因有三。

一勞使臣而射。

一與羣臣飲而射。

一脫屨升堂而後射。

燕射之侯爲獸侯。或畫虎豹。或畫麋鹿。士畫鹿豕。射耦以二。弧卿大夫三耦。諸侯四耦。王六耦。蓋自天子以至士。無不有燕射之典。當王燕射時。亦由諸臣司其事。

（梓人）張獸侯。

（司弓矢）共弓矢并夾。

（繕人）詔射贊弓矢。

（太僕）王射贊弓矢。

（小臣）凡射掌事。

（樂師）帥射夫以弓矢舞。

燕射亦爲當時重典。惟周代貴禮。故即燕息之射。純爲游戲之事。而其禮制亦甚繁也。

第六節　鄉射之禮制

周時於鄉飲酒之時。行鄉射禮以相娛樂。亦寓有西俗阿林比亞會之微意。禮射義云。『鄉大夫之

射也。必先行鄉飲酒之禮。鄉飲酒之禮。所以明長幼之序也。』所謂鄉飲酒之禮。卽集一鄉之人以開宴會。於習禮兼以習射者也。其集會之期有二種。

三年一度者　鄉學生卒業而出仕時舉行之。由鄉大夫賓與之。時鄉大夫爲主人。鄉之父老爲賓客。其中最老而知禮節者爲上賓。餘爲衆賓。

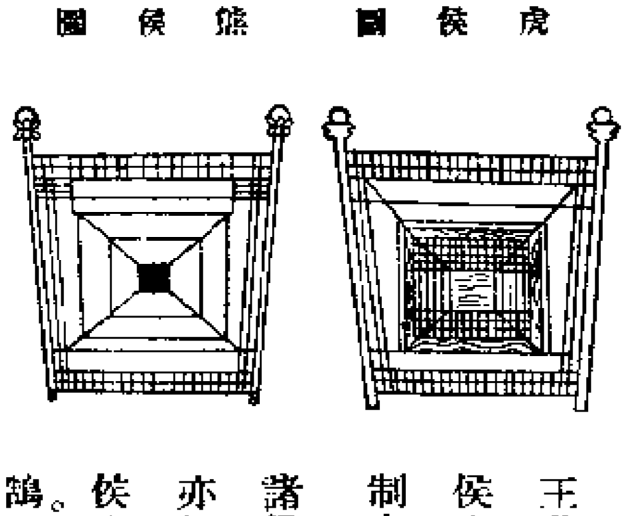
一年二度者　州長習射而爲飲。於春秋二季舉行之。射於州序。

王昭禹曰。『古者男子生。以桑弧蓬矢六。射天地四方。示其有四方之志。先王之爲射禮。因以習武事焉。因以釋志而觀德行焉。』則鄉射之宗旨。亦示不忘軍事。是固含有軍國民教育之意矣。（周禮地官）『鄉大夫以鄉射之禮五物詢衆庶。一曰和。二曰容。三曰主皮。四曰和容。五曰興舞。（注）易氏曰。射以觀德。古者貢士於天子。天子試之於射宮。大射猶然。則鄉射爲可知。今以其禮推之。凡射之儀。天子與諸侯卿大夫尊卑雖異。而皆發乘矢。乘矢、四矢也。皆有樂以爲之節。內志正而其節比於樂。是之謂和。外體直而其容比於禮。是之謂容。及其射也。以中鵠爲主。是之謂主皮。乘矢皆循聲而發。發而不失正鵠。禮樂交作。而前之和容備焉。是之謂和容。及其已射。皆有舞以爲發揚蹈厲

之舉。是之謂興舞。且射之物有五。而其節有三，曰和曰容。見於未射之時。曰主皮曰和容。見於射侯之際。曰興舞。見於既射之後。此射之序。以此推鄉射。其禮可考矣」據易氏注。則古時鄉射之禮。與舞蹈音樂亦均相聯絡。蓋古代重禮。有周尚文。禮節尤繁。射雖足以鍛鍊筋骨。與身體亦不無裨益。然而因困於繁文縟禮。轉覺筋骸拘束。故古時禮樂恆相聯絡。樂以怡情悅性。舞以發揚蹈厲。此固足以濟古代重禮之窮者也。惟過束筋骸。究非人類活動之天性所忻悅。故周代而後。射禮漸廢。卽偶有一二舉行之者。亦不過本其好古之習慣。作爲模仿之動作而已。於體育上固無絲毫之價値者也。且後世之舉行儀節。亦已與古制多不相同。何景明鄉射直節。亦謂「器一不備。則無以卽事。樂放失已久。其器莫之能備。今但以笙比人聲。而以鼓磬節之。」則器既與古異矣。又謂「呂憲使克中在漢中。蓋修其器矣。未究其禮也。」則古禮已亡。不復可考。卽揆以復古之旨。亦邈不相涉。更遑論提倡體育乎。

第三章　周代射侯之制度

有周重禮。且值封建時代。階級制度極嚴。卽射侯之制。亦分別等級。不相逾次。茲詳述於下。


虎侯圖　熊侯圖　豹侯圖

王將祭祀時。行大射。則供虎侯。

侯廣丈八尺。鵠方六尺。以虎皮飾其布侯之側。其鵠亦以虎皮方制之。著於侯中。侯道九十弓弓二寸。

諸侯所射之侯。助祭於王時。供熊侯。又畿內諸侯大射。將祀先祖。亦供熊侯。

侯廣丈四尺。鵠方四尺六寸大半寸。亦以熊皮飾侯側。兼方制其鵠。著於侯中。侯道七十弓弓二寸。

卿大夫所射之侯。助王或諸侯祭祀時。均供豹侯。

侯廣一丈。鵠方三尺三寸少半寸。亦以豹皮飾侯側。兼以豹皮方制其鵠。著於侯中。侯道五十弓弓二寸。

麋侯圖　大侯圖　參侯圖

王朝卿大夫畿內有采地者。將祭先祖。亦行大射之禮。張麋侯。君臣共射焉。

侯廣鵠方丈尺之數。與豹侯同。以麋皮飾侯側。又以皮方制其鵠。著於侯中。侯道五十弓。

畿外諸侯將祭先祖。亦行大射。而射三侯。與天子同。

侯用熊皮。以別於天子。卽熊侯也。云大侯者。與天子大侯同九十弓也。

畿外諸侯之卿大夫助祭於君所射之侯。鄉射記作糝。糝雜也。

侯廣鵠方丈尺之數。並與天子熊侯同。以豹為鵠。以麋為飾。侯道七十弓。

士侯圖

五正侯圖

三正侯圖

畿外諸侯之士。助君祭所射之侯。鄉射記作豻。豻。外國野犬也。
侯鵠方廣並與天子豹侯同。以豻皮飾侯。亦方制其鵠。其侯道五
十弓。

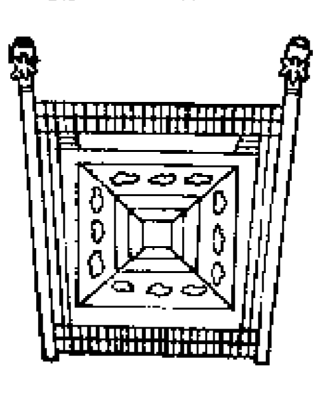
天子賓射之侯。若諸侯朝會於王。張五正三正二正之侯。與之共
射。謂之賓射。

賓射用采侯。侯中謂之正。正、猶鵠也。施以采色。中畫朱色。方二尺。
次白、次青、次黃、次黑。又畫此五色雲氣以飾其側。侯道亦九十弓、

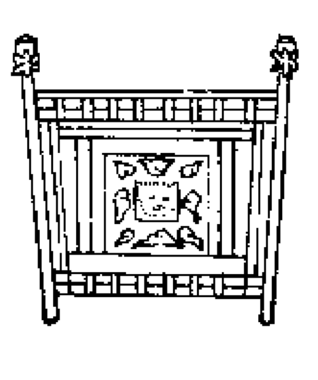
諸侯朝王爲賓所射之侯。

三正之侯。卽就五正侯之五色中。去黃黑二色。並以朱白靑三色。
畫雲氣以飾其側。侯亦七十弓。

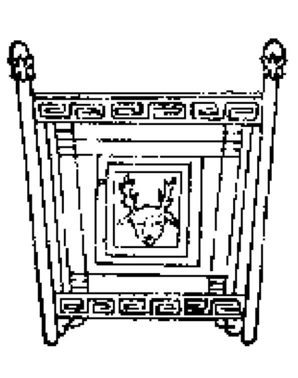
二正侯圖



熊首獸侯圖



麋首獸侯圖



卿大夫聘會於王共射之侯。

二正之侯。僅用朱綠二色。亦以此二色畫雲氣飾側。侯道五十弓。

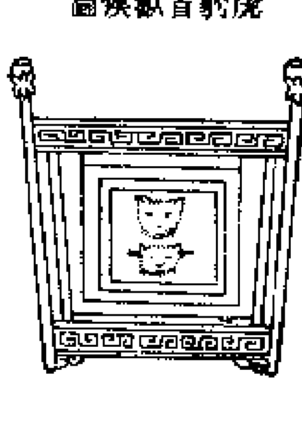
天子燕射之侯。

燕射用獸侯。侯中謂之質。天子熊侯白質。謂塗蜃灰爲白地。而畫熊首其上也。亦各畫雲氣飾其側。侯五十弓。

天子燕射時諸侯所射之侯。

諸侯麋侯赤質。謂以赤塗之。使赤爲地。而畫麋首其上也。亦畫雲氣飾其側。候道五十弓。

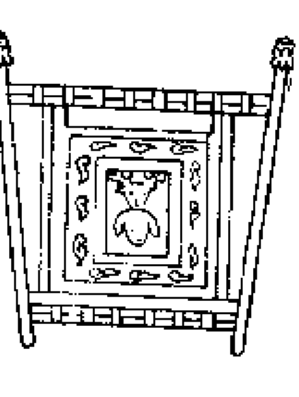
虎豹首獸侯圖



天子燕射時卿大夫所射之侯。

卿大夫布侯。畫以虎豹。言布侯者。謂不采其地。直於布上正面畫虎豹頭狀。並畫雲氣飾其側。亦五十弓。

鹿豕獸侯圖



天子燕射時士所射之侯。

亦布侯。直於布上畫鹿豕頭狀。及畫雲氣以飾其側。亦五十弓。

大射賓射。其侯均別尊卑。燕射則自天子以下。尊卑皆用一侯。侯道又皆五十弓。蓋降尊就卑之義。以燕禮主於歡心故也。

至其計勝負之法。則有算。觀其多寡以別勝負。與投壺禮同。盛算之具。其名曰中。亦以尊卑而異其制。有鹿中兕中皮樹中閭中虎中之別。蓋周代尙文。故文物獨盛。不獨禮射爲然也。

第四章　漢時軍隊之習射

漢時軍隊體育。以習射爲最重。前漢置官。有專掌弋射者。其重視可知。

射聲校尉　漢置射聲校尉。掌待詔射聲士。工射者冥冥中聞聲射則中之。因以名也。須待命而射。故曰待詔射聲。

佽飛射士　宣帝時募飛佽士。佽飛，卽佽非。古勇士。漢取爲武官名。一說。佽便利也。取勇力人以名官。言其便利輕疾若飛也。

爲少府屬官。掌弋射。

是蓋選擇軍士中之善射者。而任以職。夫射至聞聲發矢。卽能命中。則其精嫻可知。非平日習之有素。決不能心手相應若是也。〔後漢書中山簡王焉傳〕「永平二年。諸王來會辟雍。事畢歸蕃。詔焉與俱就國。從以虎賁官騎。焉上書辭讓。顯宗報曰。凡諸侯出境。必備左右。故夾谷之會。司馬以從。今五國各官騎百人。稱娖前行。皆北軍胡騎。便兵善射。弓不空發。中必決眥。夫有文事。必有武備。所以重蕃職也。王其勿辭。」〔後漢書和帝本紀〕「順帝永建元年冬十月。告幽州刺史。其令緣邊郡增

置步兵。列屯塞下。調五營弩師。郡舉五人。令教習戰射。』亦足見當時君主之重視習射。蓋古代戰爭。以弓矢爲利器。非注重於此不可也。當時精於射者。以李廣之射石飲羽。與呂布之射戟營門。爲最有名。而董卓曹丕。並能左右馳射。其技之精。可以見矣。

第五章　漢晉南北朝學校之習射

禮射之制。有周而後。寖以不重。漢唐之主。雖間有舉行之者。然偶以爲美觀。已失先王制射之道。太史公謂『漢興然後諸儒始得修其經藝。講習大射鄉飲之禮。』漢官儀謂『春三月秋九月。習鄉射禮。禮生皆使太學學生。』蓋射禮之僅存也。東漢諸帝。稍重禮射。(後漢書明帝本紀)『永平二年臨辟雍。初行大射禮。』(後漢書和帝本紀)『永元十四年三月。臨辟雍饗射。』辟雍爲天子所設之大學。則當時學校之中。禮射之制。猶未盡泯。不過古時明堂辟雍太學太廟合爲一所。以朝以祭以教以饗以射。皆於其地。東漢時則以辟雍爲天子養老大射行禮之所。以太學爲博士弟子授

業之所。析爲二處。則與古異耳。〔後漢書劉昆傳〕『王莽世教授弟子。恆五百餘人。每春秋饗射。常備列典儀。以素木瓠葉爲俎豆。桑弧蒿矢以射菟首。每有行禮。縣宰輒率吏屬而觀之。』〔後漢書鮑永傳〕『永爲魯郡太守。孔子闕里。無故荊棘自除。從講堂至於里門。永異之。乃會人衆修鄉射之禮。』蓋當時射禮久不舉行。故縣宰則以爲曠世聞見之事。至率吏屬以觀之。而孔子闕里。甚至遍生荊棘。學校體育之不講。亦可知矣。兩晉南北朝時。其行射禮而見諸典籍者。條舉如下。

〔通典〕晉咸康五年春。征西庾亮行鄉射之禮。依古周制。親執其事。洋洋然有洙泗之風。

〔晉書汲軌傳〕永寧初。出爲護羌校尉涼州刺史。始置崇文祭酒。位視別駕。春秋行鄉射之禮。

〔晉書慕容皝載記〕皝立東庠於舊宮。以行鄉射之禮。每月臨觀。考試優劣。

〔宋書蔡興宗傳〕三吳舊有鄉射禮。久不復修。興宗行之。禮儀甚整。先是元嘉中。羊元保爲郡。亦行鄉射。

北周武帝雖亦屢行大射。惟其宗旨在整飭軍容。揆之觀德游藝之旨。又不同矣。周孔教重剡鄉射約序云。『自儒者以文學名爲儒。故用武者遂以不文名爲武。而文武從此分矣。或曰自文武之途分。而千萬世之儒。皆爲婦人。』其言雖不無過激。而後世儒者。雍容柔弱。實有此病。蓋學校之中。幾

無體育可言矣。

第六章　唐宋軍中之習射

唐時軍備。極重騎射。歷代兵制云。『貞觀置十道。置府六百三十四。而關中二百六十一。皆隸折衝及東宮十帥。其能騎射者。爲越騎。其餘爲步兵。而番上者。又有驃騎豹騎熊騎渠羽射擊佽飛之名。貞觀初。太宗擇善射者百人。曰百騎。』是其開國之初。已重視騎射。蓋太宗少更兵戎。本長騎射。故尤重視之。唐書太宗本紀云。『武德九年九月。引諸衞騎兵統將等。習射於顯德殿庭。於是每日引數百人於殿前教射。帝親自臨試。射中者隨賞弓刀布帛。自是士卒皆爲精銳。』據是則太宗之於軍隊體育。注重於習射可知。其後承平日久。騎射久曠。張弘靖至有挽兩石弓。不如識一丁字之語。而禮射亦時行時罷。漸已輕視射事矣。

大射之禮。廢於五季。宋太宗復命有司草定儀注。其制始備。仁宗策武舉人。亦試其騎射。神宗時行

宴射。並出馬步格鬬法。頒諸軍。南宋高宗。立士庶子弟習射補官法。寧宗命諸軍射鐵簾。則亦頗注重習射。不過宋儒主靜之說盛絕一時。民間與學校之體育。絕無足稱耳。

第七章　遼金軍中射柳之戲

射柳之戲。不知昉於何時。國策稱『養由基善射。去楊葉百步而射之。百發百中。』或射柳之戲。即因規仿由基而起歟。其名更有躤柳扎柳之稱。(程大昌演繁露)『射柳本古之躤柳。折柳環插毬場。軍士馳馬射之。其鏃甚闊，射之即斷。』(龐元英文昌雜錄)『軍中以端午走馬。謂之躤柳。亦曰扎柳，令武人於端午為穿楊之技。』程龐二氏均宋人。或是戲宋以前即有之。惟其戲以遼金為最盛。視為重典。(遼史禮志)『擇吉日射柳。皇帝再射。親王宰執各一射。中柳者質誌柳者冠服。不中者。以冠服質之。不勝者進飲於勝者。然後各歸其冠服。又翼日。植柳天棚之東南。子弟射柳。皇族國舅羣臣與禮者。賜物有差。』(金史禮志)『凡重五日拜天禮畢。插柳毬場。為兩行。當射者以尊卑

序。各以帕識其枝。去地約數寸。削其皮而白之。先以一人馳馬前導。後馳馬以無羽橫鏃箭射之。既斷柳。又以手接而馳去者爲上。斷而不能接去者次之。或斷其靑處。及中而不能斷。與不能中者。爲負。每射。必伐鼓以助其氣。」觀此則是戲制度。猶可稽考。惟遼則射柳以祈雨。故射柳之日期無定。而金則必於重五拜天禮畢之後。始舉行之。此其異耳。

第八章　滿人之重騎射

八旗以騎射爲本務。有淸開國之初。其射也弓用八力。箭長三尺。鏃長五尺。名透甲錐。所中必洞。或連貫三人而有餘力。其精詣如此。蓋滿人幼時。無不習射。故入關之時。八旗兵所當無敵。卽定鼎以後。士夫家居。猶以習射爲娛。家有射圃。恆集良朋三五。約期爲會。其射之法不一。

射鵠子　高懸栖皮。送以響箭。鵠之層亦不一名。最小者名羊眼。然工者仍不事此。或一箭諸圈。皆開而不落。如花籃式。此爲至難。

射月子　滿語名艾杭。即畫布爲正也。

射網　懸方寸之網於空而射之。

射香火　於暮夜懸香火於空而射之。

蓋滿人技精。故多矜奇巧。近人筆記中多述之。

第七編　舞蹈

第一章　樂舞之原始

舞蹈可以均調血氣。娛悅精神。（禮檀弓）「人喜則斯陶。陶斯咏。咏斯猶。猶斯舞。」（詩序）「詠歌之不足。不知手之舞之。足之蹈之也。」（淮南子本經訓）「凡人之性。心和欲得則樂。樂斯動。動斯蹈。蹈斯蕩。蕩斯歌。歌斯舞。歌舞節則禽獸跳矣。」（通典）「樂心內發。感物而動。不覺手足自運。歘之至也。此舞之所由起也。」由是觀之。舞實根於自然之天性。信為極良之體育。吾國古代之舞。以樂舞為最先。呂氏春秋云。「葛天氏之樂。三人操牛尾。投足而歌八闋。」且歌且動作。實已具舞之形象。厥後陰康氏遂作樂舞。（呂氏春秋）「昔陰康氏之時。民氣鬱遏。筋骨不達。故作為樂舞以宣

導之。』〔路史〕陰康氏之時。水瀆不疏。江不行其原。陰凝而易悶。人既鬱於內。腠理滯著而多重膇。得所以利其關節者。乃制為之舞。教人引舞以利道之。是為大舞。』則舞之效用。昔人早已明之。不謂此揆合生理之體育。其發明乃在神農之前也。惟古代樂官大抵以巫官兼攝。虞書云。『帝命夔典樂。八音克諧。神人以和。夔曰。戛擊鳴球。搏拊琴瑟以詠。祖考來格。』則掌樂之官。即降神之官。故樂舞之用。每以降神為主。轉以宣導筋骨。為旁及之務矣。昔希臘古時。亦有運動節期。於神誕日在廟內舉行體操跳舞之戲。亦可見古代之體育。多含有宗教之臭味也。

第二章 周時學校之重舞

舞蹈不特足以助體育之發達。對於鼓舞元氣。涵養精神。均有裨益。故周時學校之中。極為重舞。其教年小者有小舞。年大者有大舞。

小舞之種類有六。年未滿二十者習之。皆由樂師所教。

（帗舞）帗爲樂舞之器。析五采繒爲之。取祓除之義。祭社稷及百物之神。爲民祓除也。

（羽舞）羽亦樂舞之器。析白羽爲之。形如帗。

（皇舞）用五采羽爲之。形亦如帗。執之以舞。象鳳皇來儀。

（旄舞）舞時執旄牛之尾以指揮也。象百獸率舞。實卽沿葛天氏之樂。

（干舞）兵舞也。干卽今之盾。執干盾以舞。是武舞也。

（人舞）人舞者手舞。舞無所執。以手袖爲威儀。

大舞卽黃帝至周六代之舞。其種類有七。二十而冠。始習大舞。由大司樂教之。

（雲門）黃帝之樂舞。其義蓋言雲之出潤益萬物。如帝之德無所不施。

（大卷）黃帝之樂舞。卷者盛聚之義。

（大咸）堯之樂舞。黃帝命營援作咸池。以其德物而潤澤之也。至堯修而用之曰大咸。亦曰大章。以其煥乎有文章也。

（大磬）舜之樂舞。舜紹堯之德。而以后夔作韶。是曰大磬。亦曰大韶。

（大夏）禹之樂舞。禹成治水之大功。而以皋陶作夏。

〔大濩〕湯之樂舞。湯能救民於塗炭而澤之。故伊尹爲之作濩。

〔大武〕武王之樂舞。武王能以武定禍亂而正之。故周公爲之作武。

樂舞之時。其規則亦甚嚴。有大胥正舞位以序出入。小胥巡舞列而撻其怠慢者。其重視樂舞可知。至當時教舞之宗旨。葉時李嘉會均言之。葉時云『教之以舞。所以均調其血氣。而收束其筋骸。條暢其精神。而涵養其心術。是以血氣和平。耳目聰明。移風易俗。天下皆寧。』李嘉會云『教國子以舞。使之委蛇曲折。動容貌。習威儀。就其抑揚進退之節。以消其驕淫矜誇之習。』西人每謂凡體育必兼德育。今觀於古時之樂舞。於體德二育。亦兼收其效矣。惟自秦漢以後。古樂失傳。漢晉以降。樂舞亦亡。後世之所謂雜舞。類皆俳優妖妾之所習。作蹁躚妖冶之態。以娛悅人目。與體育之本指。相去遠矣。

第三章　周時民間之重舞

周時學校之間。既已重舞。故民間亦受其影響。燕會之間。賓主相舞。蓋舞爲人情之所不能免。樂心內發。則手足自動。燕會之舞。亦順於自然之人情也。禮樂記云。「詩、言其志也。歌、詠其聲也。舞、動其容也。故聽其雅頌之聲。志意得廣焉。執其干戚。習其俯仰詘伸。容貌得莊焉。行其綴兆。要其節奏。行列得正焉。進退得齊焉。故樂者天地之命。中和之紀。人情之所不能免也。」

蓋古之君子。以爲禮樂不可斯須去身。生而未嘗不學舞。燕而未嘗不起舞。詩於燕會之間。言舞者甚多。〔小雅〕「坎坎鼓我。蹲蹲舞我。」〔魯頌〕「鼓咽咽。醉言舞。於胥樂兮。」皆是宴時起舞之證。小雅賓筵之詩云。「亂我籩豆。屢舞僛僛側弁俄俄。屢舞傞傞。」此則譏醉舞之失度。非譏舞也。又陳風云。〔宛丘〕「無冬無夏。值其鷺翿。」〔東門之枌〕「不績其麻。市也婆娑。」亦與賓筵同意。非謂舞之不宜也。故說詩者。不以文害辭。不以辭害志。以意逆志。是爲得之。觀是則與西俗於宴會之間。相尙跳舞。其意亦同。當時民間體育之重舞。可以見矣。周禮地官云。「舞師掌教舞。凡野舞則皆教之。」鄭康成云。「野舞。謂野人欲學舞者。」教舞至於野人不遺。則舞師所教。亦無所不至矣。明朱載堉律呂精義、謂「古人自天子至於庶人。無有不能舞者。」洵非虛語。後世宴樂，猶沿此風。杜

佑通典云。『前代樂飲酒酣。必起自舞。漢武帝樂飲長沙定王舞是也。魏晉以來。尤重以舞相屬。謝安以屬桓嗣是也。近代以來。此風絕矣』蓋禮官失守。舞樂云亡。體育之不振。有由來矣。

第四章　周時之武舞

就舞之難易以言。則有小舞大舞之別。就舞之性質以言。則有文舞武舞之分。文舞執夏翟葦籥。所以昭其德。武舞則朱干玉戚。所以表其功。文舞則謙恭揖讓以著仁。即世俗所謂細舞。柔善之舞也。武舞則發揚蹈厲以示勇。即世俗所謂粗舞。蓋具有軍事之性質矣。商湯大濩之舞。有護民塗炭之意。亦爲武舞，至周時武舞有二。一曰象舞。一曰大武舞。並與軍隊體育有關。可知當時軍中亦用武舞以訓士。詩周頌序云。『維清。奏象舞也。(注)文王時有擊刺之法。武王作樂。象而爲舞。號其樂曰象舞』墨子亦謂武王因先王之樂。自作樂名曰象。則象舞是始於文王。而成於武王。詩維清箋云。『象舞。象用兵刺伐之舞。』禮文王世子鄭注、亦謂『象、周武王伐紂之樂。以管播其聲。又爲之

舞。』則象舞之適於軍隊體育可知。至大武之舞。亦言武王伐紂之功。周禮大司樂鄭氏注云。『大武。武王樂也。武王伐紂以除其害。言其德能成武功。』蓋大武之舞。亦名武夙夜。皇侃謂『武王伐紂。至於商郊。士卒皆歡樂。歌以待旦。因名之曰武夙夜。』則大武之作。所以昭勇章功。固基於軍事矣。

第八編 泅泳

第一章 古時之泅泳家

吾國古時各種之運動術。其制度源委。猶可稽考。惟泅泳一事。最無系統可尋。蘇子瞻日喻云、『南方多沒人。日與水居也。七歲而能涉。十歲而能浮。十五而能沒矣。夫沒者豈苟然哉。必將有得於水之道者。日與水居。則十五而得其道。生不識水。則雖壯見舟而畏之。』可知古人之習泅泳。亦必有其法。不過習之者以漁夫舟子爲多。大半由於職業之關係。並非以運動爲主指耳。六韜奇兵篇、謂『奇技者。所以越深水渡江河也。』而越亦有習流君子之軍。宋置樓船軍。以習水善泳之人充之。是並爲軍隊習泅泳之證。史籍所載勇力之士。多能入水。分誌如左。

韓詩外傳　水海有勇士曰菑丘訢。三日三夜。殺三蛟一龍。

晏子諫下篇　古冶子曰。吾嘗從君濟於河。黿銜左驂。以入砥柱之流。當是時也。冶少不能游。潛行。逆流百步。順流九里。得黿而殺之。

晉書周處傳　處投水搏蛟。蛟或沈或浮。行數十里。而處與之俱。經三日三夜。處殺蛟而反。

晉書鄧嶽傳　嶽子遐勇力絕人。襄陽城北沔水中有蛟。常為人害。遐遂拔劍入水。蛟繞其足。遐揮劍截蛟數段而出。

南史周文育傳　文育年十一。能反覆游水中數里。跳高六尺。與羣兒聚戲。衆莫能及。

莊子秋水篇云。「水行不避蛟龍者。漁父之勇也。陸行不避兕虎者。獵夫之勇也。」蓋古之勇士。多以水殺黿鼉。陸殺熊羆為能事。故亦諳習泅泳。至列子書稱呂梁丈夫之入水。能於黿鼉魚鼈所不能游之處。而進退裕如。則更神乎其技矣。

第二章　古時之水戲

古時關於水戲之事亦甚少。擇其與體育有關者。凡得三事。

競渡　俗於五月五日競渡。其事起始之原因有三。一說屈原以五月五日投汨羅。傷其死。故武陵於是日作競渡以招之。見荊楚歲時記。一說五月五日時。迎伍君逆濤而上。爲水所淹。則爲子胥事。見邯鄲淳曹娥碑。一說起於越王勾踐。見越地傳。識小篇謂端午龍舟之戲。亦有習水師之意。

射鴨　亦古時之水戲。五代時此戲盛行。見五代史。

水鞦韆　由鞦韆跳下以入水。因習泅泳。謂之水鞦韆。見東京夢華錄。

今西俗有賽舟之舉。亦即競渡之意。而習泅泳之時。其躍下亦有一定之姿勢。不過不若水鞦韆之難耳。



第九編　游戲

第一章　古代之擊壤

擊壤爲上古野老之戲。吾國各種游戲術之最先發明者也。釋名『擊壤。野老之戲也。』藝經『擊壤。古戲也。』堯時有老人擊壤而歌。其戲卽起於是時。帝王世紀『帝堯之世。天下太和。百姓無事。有八九十老人擊壤而歌。』逸士傳『堯時有壤父五十人。擊壤於康衢。或有觀者曰。大哉堯之爲君也。壤父作色曰。吾日出而作。日入而息。鑿井而飲。耕田而食。帝何力於我哉。』至其游戲之法。亦至簡單。困學紀聞引周處風土記。記之甚明。其言云『壤以木爲之。前廣後銳。長三四寸。形如履。臘節童少以爲戲。分部爲摘搏。藝經云。長尺四。闊三寸。將戲。先側一壤於地。遙於三四十步。以手中壤

擊之。中者爲上。古野老戲也。」

後世拋墥擲磚之戲。疑並出於是。太平御覽藝經曰。「以塼二枚。長七寸。相去三十步。立爲標。各以磚一枚。方圓一尺。擲之。主人持籌。隨多少。甲先擲破。則得籌。乙後破。則奪先破者。」丹鉛總錄「宋世寒食有拋墥之戲。爲兒童飛瓦石之戲。若今之打瓦也。梅都官禁烟詩。窈窕踏歌相把袂。輕浮賭勝各飛墥。或云起於堯民之擊壤。」宋時以是戲專爲寒食節之游戲。蓋與唐世之拔河。獨行於清明。其意相類也。今兒童亦有拋磚之戲。先植一磚以爲標。然後於定位擲磚。初擲甚近。約一步許。以足踏磚。然後拾以擲標。標倒復植之。更至定位擲磚。愈擲去定位愈遠。而去標愈近。擲標之法亦愈難。或以磚置足背。或以兩足夾磚而擲之。至四次標倒始已。其法與擊壤之戲相近。或亦其遺制歟。

第二章　投壺之禮制

投壺爲極高尚極文雅之游戲。文人學士多嫻習之。於游戲之中。寓禮教之意。體德二育。雙方兼顧。

所美中不足者。動作太舒緩耳。今投壺之戲。民間已不復舉行。卽偶有好古之士。奉行是戲。不過聊存古制。非復提倡體育之指矣。茲將古時投壺之禮。分述於下。

第一節　古時之投壺禮

投壺爲古時賓主燕飲時相與娛樂之事。蓋卽射禮之變相。古者諸侯之射也。必先行燕禮。卿大夫之射也。必先行鄉飲酒之禮。而有時庭之修廣。不足以致侯設鵠。賓客之衆。不足以備官比耦。則射禮有時而窮。弧矢之事。既爲男子所應爲。燕飲之間。復難講藝以樂賓。於是舉席間實酒之壺。以寄射節。此投壺所由興也。禮記有投壺一篇。言其制甚詳，其論請投之禮云。『投壺之禮。主人奉矢。司射奉中。使人執壺。主人請曰。某有枉矢哨壺。請以樂賓。賓曰。子有旨酒嘉肴。某既賜矣。又重以樂。敢辭。主人曰。枉矢哨壺。不足辭也。敢固以請。賓曰。某既賜矣。又重以樂。敢固辭。主人曰。枉矢哨壺。不足辭也。敢固以請。賓曰。某固辭不得命。敢不敬從。賓再拜受。主人般還曰辟。』

吾國古時重禮。體育每寓德育之中。故投壺之時。亦尚禮讓如此。可知古代之體育。不徒以技術見長矣。其論就筵之禮云。『已拜受矢。進卽兩楹間。退反位。揖賓就筵。司射進度壺間。以二矢半。反位

設中。東面執八算興。」

投壺之矢有長短。隨地而異。在室中用長二尺之矢。堂上矢長二尺八寸。庭中矢長三尺六寸。故壺與賓主之席。在室中則距離五尺。堂上距離七尺。庭中則距離九尺也。凡射人各四矢。四矢則四算。投壺亦如之。賓與主則八算矣。謹請賓之禮云「請賓曰。順投爲入。比投不釋。勝飲不勝者。正爵既行。請爲勝者立馬。一馬從二馬。三馬既立。請慶多馬。請主人亦如之。」疏謂「謂算爲馬者。馬是威武之用。投壺及射。亦是習武。故云馬也。」則投壺有尚武之意。章章甚明。西人遇喜慶宴會等事。亦演習種種運動。以爲點綴。不知吾國古時已有是俗矣。請賓之後。復繼之以作樂。以爲投壺之節。古代體育。每與音樂聯絡。其用意亦至善也。

第二節　漢晉之投壺

投壺有調養身心之益。爲極良之游戲術。邯鄲淳投壺賦「調心術於混冥。適容體於便安。」太平御覽「晉傅玄投壺賦序曰。投壺者所以矯懈而正心也。」是皆言投壺之效。漢晉之時。士夫多好是戲。後漢書祭遵傳「遵爲將軍。取士皆用儒術。對酒設樂。必雅歌投壺。」獻帝春秋「袁紹聞魏

郡兵反。與黑山賊等數萬人。共覆鄴城。殺郡守。坐中家在鄴者。憂怖失色。紹引滿投壺。容止自若。」魏略「游楚好投壺自娛。」王弼別傳「弼性和理。樂游宴。解音律。善投壺。」是皆見於史册者。蓋去古未遙。舊俗猶未廢也。至精斯技者。則尤多奇巧。晉陽秋「王胡之善於投壺。言手熟閉目。」太平御覽「晉石崇有妓善投壺。隔屛風投之。」蓋習之既久。斯心手相應。故能如是也。西京雜記云。「武帝時郭舍人善投壺。以竹爲矢。不用棘也。古之投壺。取中而不求還。故實小豆。惡其矢躍而出也。郭舍人則激令矢還。一矢百餘返。謂之爲驍。言如博之豎梟。於棊中爲驍傑也。每爲武帝投壺。輒賜金帛。」則漢時投壺之術。亦微異於古矣。南北朝時。其制亦與漢晉相同。南史柳惲傳「齊竟陵王嘗宿晏。明旦將朝。見惲投壺。驍不絕。停輿久之。進見遂晚。齊武帝遲之。王以實對。武帝復使惲爲之。賜絹二十疋。」顏氏家訓「投壺之禮。近世愈精。實以小豆。爲其矢之躍也。今則唯欲其驍。益多益善。乃有倚竿、帶劍、狼壺、豹尾、龍首之名。其尤妙者。有蓮花驍。汝南周璝宏正之子。會稽賀徽賀革之子。並能一箭四十餘驍。賀又嘗爲小障。置壺其外。隔障投之。無所失也。」

蓋好矜奇巧。亦人情之常。張鷟朝野僉載。謂「薛費惑善投壺。龍躍隼飛。矯無遺箭。置壺於背後。卻

反矢以投之。百發百中。』則技更精矣。

第三節　司馬光之投壺新格

投壺禮制。至宋而闕。司馬光增損舊圖。更定新格。瀧水燕談錄云。『司馬溫公居洛。每對客投壺以娛賓。公以舊格不合禮意。更定新格。以爲傾邪險詖。不足爲善。而舊圖反爲奇箭。多與之算。如倚竿帶箭之類。今皆廢其算以罰之。顚倒反覆惡之大者。柰何以爲上。如倒中之類。今當盡廢壺中算。以明逆順。大抵以精密者爲上。偶中者爲下。使夫用機徼倖者。無所措手足。此足以見公之志。雖嬉戲之間。亦不忘於正也。』則其旨一以禮爲主。庶幾復古時舊觀矣。其序言云。『傳曰。張而不弛。文武弗能也。弛而不張。文武弗爲也。一張一弛。文武之道也。君子學道從政。勤勞罷倦。必從容宴息。以養志游神。』是投壺固爲宴息無聊之消遣。故雍容嫻雅。無劇烈之動作。且其道本施於君子。古時士夫周旋於禮法之間。求其足以均調血氣者。亦惟投壺爲宜。固不可謂非古時之體育。不過動作太舒緩。於體育上並無若何效果耳。

第三章　蹴鞠與擊毬

蹴鞠亦云蹙鞠。見緗素雜記。更名踏鞠。見太平清話。戰國時謂之蹋鞠。見戰國策。其戲與今之足球相類似。後世微變其制。或騎馬持杖以擊之。因名擊毬。或云擊鞠。亦云打毬。亦名步打。或即沿舊稱曰蹴鞠。名稱雖殊。實一戲也。茲別其原委以述之。

第一節　蹴鞠之原始

蹴鞠爲吾國足球之濫觴。其初本爲軍事體育。相傳爲黃帝所作。劉向別錄『蹴鞠者。傳言黃帝所作。或曰起戰國之時。蹋鞠兵勢也。所以練武士。知有材也。皆因嬉戲而講練之。』軒轅黃帝傳『黃帝令作蹴鞠之戲。以練武士。（注）今擊毬也。』太平清話『踏鞠始於軒后。軍中練武之劇。以革爲圓囊。實以毛髮。』事物原始亦引劉向別錄語。則蹴鞠創始於黃帝無疑。其運動之法。顏師古言之甚明。見漢書枚乘傳注。其言曰。『蹴。足蹴之也。鞠以韋爲之。中實以物。蹴蹋爲戲樂也。』

郭璞三蒼解詁曰。『鞠、毛丸。可蹋戲。』蓋師古所謂中實以物者。卽毛髮之類。至其效用。則以習勞而發達筋肉。便捷戰事。西京雜記『成帝好蹴鞠。羣臣以蹴鞠爲勞體。非至尊所宜。』唐書薛仁貴傳『薛嵩好蹴踘。劉鋼勸止之曰。可樂甚衆。何必乘危邀晷刻歡。』皆謂蹴踘爲勞動。則蹴踘誠鍛鍊身體之妙法也。彼疑爲危機者。皆以俗尙右文。中於「身體髮膚。不敢毀傷」之說。故以習勞爲不宜耳。漢書霍去病傳『去病在塞外。卒乏糧。或不能自振。而去病尙穿域蹋鞠也。（注）服虔曰。穿域。穿地爲鞠室也。』宋史周必大傳『上日御毬場。必大曰。固知陛下不忘閱武。然太祖三百年天下。屬在聖躬。願自愛。上改容曰。卿言甚忠。得非虞銜橛之變乎。正以讎恥未雪，不欲自逸爾。（案）上。謂孝宗。』程史『隆興初。孝宗銳志復仇。戒燕安之鴆躬。御鞍馬以習勞。時召諸將擊鞠殿中。雖風雨亦張油帟。布沙除地。』遼史蕭孝忠傳『孝忠爲東京留守。時禁渤海人擊毬。孝忠言東京最爲重鎭。無從禽之地。若非毬馬。何以習武。且天子以四海爲家。何分彼此。宜弛其禁。從之。』金史馬貴中傳『世宗擊毬於常武殿。貴中上疏諫。上曰。祖宗以武定天下。豈以承平遽忘之邪。皇統嘗能此事。當時之人。皆以爲非。朕所親見。故示天下以習武爾。』

後世蹴踘之制。雖與黃帝之時。頗有出入。然據此以觀。則其有裨於軍事體育。章章可觀矣。

第二節　漢時蹴踘之盛行

蹴踘之戲。由軍隊體育。而入於民間體育。自黃帝創是戲後。世人每好之。戰國之時。齊民尤嗜此戲。戰國策云。『臨淄甚富而實。其民無不吹竽鼓瑟擊筑彈琴鬭雞走犬六博蹹鞠者』蹹、亦作蹋。蹋鞠。卽蹴踘也。史記蘇秦傳亦有是語。則蹴踘之盛行可知。至漢時其風猶盛。西京雜記『太上皇徙長安居深宮。悽愴不樂。高祖竊因左右問其故。以平生所好。皆屠販少年。鬭雞蹴踘。以此爲歡。今皆無此。以故不樂，高祖乃作新豐。』漢書東方朔傳『董君貴寵。天下莫不聞。郡國走馬蹴鞠劍客。輻輳董氏。』皆爲俗尙蹴踘之證。卽漢帝亦好此戲。武帝於弋獵射馭狗馬蹴踘諸事。心有所感。輒使枚臯賦之。成帝至樂此不疲。及羣臣諫阻。乃作彈棋之戲。上有好者。下必有甚。故盛行是戲。直至漢末。會稽典錄云。『漢末三國鼎峙。年輿金革。上以弓馬爲務。家以蹴踘爲學。』則民間蹴踘之游戲。幾已普遍矣。至其蹴踘之法。今雖不可復考。要與黃帝之時。不甚相違。馬端臨文獻通考云。『蹋鞠之戲。蓋古兵勢也。漢兵家有蹋鞠二十五篇。』今其書雖不可考。要之漢時之戲。當猶襲古時之舊。

漢書謂霍去病在塞外穿域蹋鞠。亦未明言其法。漢李尤鞠室銘云。『員鞠方牆。倣象陰陽。法月衡對。二六相當。』所謂方牆云者。當亦穿域爲方形。惟其所以游戲之法。則不可知耳。

第三節 唐時之蹴踘法

蹴踘之戲。唐時亦盛行之。僖宗尤嗜此戲。即文人學士。亦多習此者。唐王保定摭言云。『咸通中。新進士集月燈閣爲蹴踘會。四面看棚櫛比。』案咸通爲懿宗年號。當時新進士猶且嫻習此技。則蹴踘戲之盛行可知。集約爲會。亦猶今日開運動會之意。其所以提倡體育者至矣。段成式酉陽雜俎云。『張芬曾爲韋皋行軍。曲藝過人。常於福感寺趯鞠。高及半塔。』趯。躍也。謂蹴之使高也。蹴踘能高及半塔。則又爲蹴鞠技之特絕者也。惟唐時蹴鞠之法。與漢不同。文獻通考云。『蹴毬蓋始於唐。植兩修竹。高數丈。絡網於上。爲門以度毬。毬工分左右朋。以角勝負。是豈非蹴鞠之變歟。明胡震亨唐音癸籤。及陝西通志。並引其語。則唐時之蹴毬。與今日足球之戲。亦相類似也。

第四節 晚唐之擊毬戲

唐時既尙蹴踘之戲。故於晚世又有擊毬之法。蓋即蹴踘之所變也。緗素雜記云。『今人以毬鞠爲

擊鞠，蓋蹴擊一也。沈存中乃以擊鞠爲擊木毬子。故謂與蹴踘異，反以爲傳寫之誤，非也。故唐書所載，但云擊毬，不謂之鞠。其義甚明。』其說謂蹴踘與擊毬無異。惟通鑑云『唐僖宗好蹴鞠鬭雞，尤善擊毬。嘗謂優人石野猪曰，朕若應擊毬進士舉，須爲狀元。對曰，若遇堯舜作禮部侍郎，恐陛下不免駁放。上笑而已。』北夢瑣言亦載此事，惟改擊毬爲步打。蓋擊毬步打本是一戲，蹴踘又爲一戲。故通鑑分言蹴鞠擊毬爲二事甚明。是則緗素雜記之說，爲不可信。至沈氏以擊鞠爲擊木毬子，則又誤以擊毬爲捶丸矣。唐書宦者傳『劉克明得幸敬宗。敬宗善擊毬。於是陶元皓靳遂良趙士則李公定石定寬以毬工得見便殿。』唐書周寶傳『寶善擊毬。自請以毬見武宗稱其能。』所言皆爲擊毬，而不云蹴踘。蓋晚唐之風，尙如此。故時人並以擊毬稱也。唐書薛仁貴傳『薛嵩好蹴踘，隱士劉鋼勸止之。』則唐書於蹴踘擊毬二事，亦分別言之，未嘗混而爲一也。中山詩話云『鞠，皮爲之，實以毛。蹙蹋而戲。晚唐已不同矣。歸氏子弟嘲皮日休詩云，八片尖皮砌作毬，火中燀了水中揉。一包閑氣如常在，惹踢招拳卒未休。』事物原始亦有是語。據是則晚唐之時，非特以毬鼓之以氣，與昔日之制異。且既云惹踢招拳，則必用手可知。與舊時專用足蹴者異矣。歸氏子弟之詩，雖爲嘲

後日休而作。亦可見當時蹴毬之情形。宋柳三復云。「背裝花屈膝。白打大廉斯。進前行兩步。蹺後立多時。」白打云者。即大踢之謂。廉斯爲踢搭之名。踢時有內外膁左右膁之別。斯、即廝弄。謂雜踢也。背裝二句。謂能運毬如意。或攝於背。或住於膝。使成種種花色也。末二句則狀其進退得宜。觀是數語。而蹴毬之法。可以窺測。燕山叢錄云。「崐靈宮道士韓承義。工於蹴踘。肩背膺腹。皆可代足。兼應數敵皆給。自弄乃使踘繞身。終日不墮。」彼所言蹴踘。實即蹴毬。蓋蹴毬出於蹴踘。雖有異點。實即汪雲程蹴踘圖譜。所謂一人場戶之法也。汪氏書云。「直身正立。不許拗背。或打三截解數。或打成套解數。或打活解數。一身俱是蹴踘。旋轉縱橫。無施不可。雖擅場校尉。千百中一人耳。」太平清話亦有滾弄飛弄之說。蓋即是戲。故言蹴踘可以賅蹴毬。而言蹴毬不能賅蹴踘。事物原始云。「今時小兒以鉛錫爲錢。裝以雞羽。呼爲毽子。三四成羣走踢。有裏外廉、拖鎗、聳膝、突肚、佛頂珠、剪刀、拐子名色。亦蹴踘之遺事也。」則是踢毽子之戲。亦肇始於蹴毬。毽子之戲。今猶盛行。則古時蹴毬之法。亦可因以推測矣。

第五節　宋時之蹴毬戲

宋時蹴鞠。沿晚唐之舊。尙擊毬之戲。惟擊毬之時。手中持杖。且可騎驢馬。唐段成式酉陽雜俎。雖有擊鞠杖之稱。而他書不多見。或此制至宋而盛也。

宋史郭從義傳　從義善擊毬。嘗侍太祖於便殿。命擊之。從義易衣跨驢，馳驟殿庭。周旋擊拂。曲盡其妙。

遼史　聖宗時召諸將擊鞠殿中。一日。上親拔鞠。周旋稍久。馬不勝勩。逸入廡間。簷甚低。觸於楣。夾陸驚呼失色。亟奔淺。馬已馳而過。上手攀楣。垂立。扶而下。神采不動。顧指馬所在。使逐之。

東京夢華錄　花裝男子百餘人。皆裹角子。向後拳曲。花襆頭。半著紅。半著靑。錦襖子義襴束帶絲鞋。各跨雕鞍花韉驢子。分爲兩隊。各有朋頭一名。各執綵畫毬杖。謂之小打。一朋頭用杖擊弄毬子。如綴毬子方墜地。兩朋爭占。供與朋頭。左朋擊毬子過門入孟爲勝。右朋向前爭占。不令入孟。互相追逐。得籌謝恩而退。（案）洛中記云。蜀人打毬。或一棒便入湖子者。爲猛入。音訛爲孟入。入孟。疑卽孟入之義。

觀是可知宋之擊鞠。其法又與晚唐異矣。遼襲宋風。金因遼舊。故擊鞠亦騎馬持杖。遼史耶律塔不也傳「塔不也以善擊鞠幸於上。凡馳騁鞠不離杖。」金史禮志「金因遼舊俗。行擊毬之戲。各乘所常習馬。持鞠杖。杖長數尺。其端如偃月。分其衆爲兩隊。共爭擊一毬。先於毬場南立雙垣。置板。下

開一孔。爲門。而加網爲囊。能奪得鞠擊入網囊者爲勝。或曰。兩端對立二門。互相排擊。各以出門爲勝。』可知遼金擊鞠之制。並與宋同。至金史謂兩端對立二門。直相排擊。各以出門爲勝。則又儼然今日足球之制矣。宋太宗時以擊鞠本軍中之戲。故特定其儀。以練武士。宋史禮志載之甚詳。其文云。『打毬本軍中戲。太宗令有司詳定其儀。三月。會鞠大明殿。有司除地豎木東西爲毬門。高丈餘。首刻金龍。下施石蓮花坐。加以采繢。左右分朋主之。以承旨二人守門。衞士二人。持小紅旗唱籌。閣門豫定分朋狀取裁。親王近臣節度觀察防禦團練使刺史駙馬都尉諸使司副使供奉官殿直悉預。其兩朋官。宗室節度以下。服異色繡衣。左朋黃襴。右朋紫襴。打毬供奉官。左朋服紫繡。右朋服緋繡。烏皮鞾冠。以華插腳。折上巾。天廐院供馴習馬。并鞍勒。帝乘馬出。從臣奉迎。既御殿。羣臣謝宣召。以次上馬。馬皆結尾。分朋自兩廂入。序立於兩廂。帝乘馬當庭西南駐。內侍發金合。出朱漆毬。帝擊毬。教坊作樂。奏鼓。毬既度。颭旗鳴鉦。止鼓。帝回馬。從臣捧觴上壽。貢物以賀。帝再擊之。始命諸王大臣馳馬爭擊。毬門兩旁置繡旗二十四。而設虡架於殿東西階下。每朋得籌。即插一旗架上以識之。又有步擊者。乘驢騾擊者。時令供奉者朋戲以爲樂云。』其制雖未能適合於民間。而宋之重視擊

毬。於此可見。有宋一代。精嫻此技者。如高俅王齊叟翟，並有名當時。卽文潞公亦好此戲。兒世說「文潞公幼與羣兒擊毬。毬蹴入柱穴中。公以水灌之。毬卽浮出。」宋史文彥博傳「彥博知益州。嘗擊毬鈐轄廨。闢外喧甚。乃卒長杖一卒不伏。呼入問狀。令引出與杖。又不受。復呼入斬之。竟毬乃歸。」

至徽宗之時。則蹴鞠之戲。更爲盛行。汪雲程有蹴踘圖譜。所列規則甚詳。其毬門社規云「初起毬用脚踢起與驍色。驍色挾住。至毬頭右手頓在毬頭膝上。用膝築起。一築過。不過。撞在網上。攧下來。守網人踢住。與驍色。驍色復挾住。仍前去。頓在毬頭膝上。築過。左右軍同。或賽二籌。或賽三籌。拈鬮分前後。築過數多者勝。衆以花紅利物酒果鼓樂賞賚焉。」其分左右軍。亦與今之分曹無異。惟古時於游戲諸事。每好巧立名目。健色（卽毬）殊名。踢搭異稱。術語繁多。不可勝數。以致後人按譜。不解所謂。此亦是戲失傳之因也。

第四章　弄丸與捶丸

弄丸之說。始見於莊子。後世捶丸之戲。非其倫也。惟丸經謂捶丸出於弄丸。故仍宗其說。聊以明其沿革。按莊子之所謂弄丸。猶列子之所謂弄劍。列子說符篇云『宋有蘭子者。以技干宋元。宋元召而使見其技。以雙枝長倍其身。屬其脛。並趨並馳。弄七劍。迭而躍之。五劍常在空中。元君大驚。立賜金帛。』其以雙枝屬脛。即後世高蹺之戲。而弄劍之術。近世猶有之。或以木棒。或以瓦盆。其巧相埒。至捶丸之戲。則猶今之野外棒球。其戲固不相類也。

第一節　古時之弄丸

弄丸後世名爲捶丸。蓋游戲之時。古戰國之遺策也。其事始見於莊子徐無鬼篇云『市南宜僚弄丸。而兩家之難解。』注謂『市南宜僚善弄丸鈴。常八箇在空中。一箇在手。』丸經序云。『昔者楚莊王偃兵宋都。得市南勇士熊宜僚者。工於丸。士衆稱之。以當五百人。乘以劍而不動。捷丸丸於手。一軍停戰而觀之。莊王免於敵而霸。』其技精嫻可知。莊子達生篇云。『仲尼適楚。出於林中。見痀僂者承蜩。猶掇之也。仲尼曰。子巧乎。有道邪。曰。我有道也。五六月累丸二而不墜。則失者錙銖。累三而不墜。則失者十一。累五而不墜。猶掇之也。』是亦弄丸之技。蓋古人治事。恆殫精力赴之。故能心

手相應而神妙如是，厥後其法雖不可考。而能之者猶時見諸典籍。西京雜記「京兆有古生者，學弄矢搖丸摴蒱之術，爲都掾吏。」漢李尤平樂館賦「飛丸跳劍。沸渭回擾。」則漢時其術猶未泯也。晉傅元正都賦云「跳丸擲戟。飛劍舞輪。」所謂跳丸者。或亦弄丸之意。自晉以後。其術失傳。至宋徽宗金章宗之世。始求古人之遺製。而別創新法。弄丸之制。遂以大備矣。

第二節　宋時捶丸之制

捶丸之戲。於宋時稱極盛。蓋宋徽宗金章宗。皆愛是戲。盛以錦囊。擊以綵棒。碾玉綴頂。飾金緣邊。爲之詳定其制。故亦因以盛行於民間也。丸經一書。考古今制作之詳。綜籌算多少之計。其書雖不著撰人姓氏。要爲元人所作。則所述猶是宋時舊制也。其序云「方今天下隆平。邊陲寧謐。將帥宴安於囊弓服矢之際。士卒嬉遊於放牛歸馬之餘。苟非彈石習閑。何以臨機而制敵。」則是戲之極適於軍事體育可知。又云「至如芳春永晝。長夏留陰。秋朗氣清。冬晴雪霽。高飆微動。纖雲不驚。半酣乍醒。飫飽含餔。於斯塊坐鞅掌。其不肌膚固會。而筋骸束焉者幾希矣。宜乎視士燥溼堅坌而安基。擇地平峨凹凸以制勝。拽肘運杖。擊約收窩。體無抵帛。意無急躁。手持欲固。意運欲和。誠足以收其

放心。養其血脈。而怡懌乎神情者矣。』則此戲亦且適於民間體育。序又謂爲『亦衞生之微奧。而訓將練兵之一伎。』洵非誣矣。至其游戲之制。丸經所言雖不詳。其大要猶可推測而得之。

〔毬場〕　有基。有窩。基謂置球起擊之處。窩謂毬所落處。基地長闊皆不踰尺。擇地而畫基。使與窩相對。若有瓦礫草木等物。則先除去。然後畫基。畫基之時。不可左立。假如向南擊毬。畫基者不得居西。可居東。基與窩距離之遠近。可聽人之便。遠無百步之遙。近必盈丈之外。大抵有力者利遠。無力者利近。窩爲凹下之地。剷成窩後。樹以彩色之旗。窩旁周圍五尺以內。不許人行。蓋恐兒童之徒。堀土阻毬。作坑陷毬也。然窩不再擊。故窩必逐日更易。

〔毬〕　毬用瘿木爲之。蓋以堅韌。瘿木堅牢。可久用不壞。其無眼者不可用。毬之輕重。必與棒之大小相稱。太重則遲。太輕則飄。

〔毬棒〕　毬棒用以擊毬。其名曰攛。擇堅牢之木。用牛筋牛膠固之。而以勁竹爲柄。棒之大小。須與身之長短相稱。器利藝精。然後心手相應。臨事發機。無不中矣。古時攛製。有種種不同。丸經雖存其名。而無圖可稽。其式樣如何。已不可考。大抵曲直粗細。必不相同。隨地而施。亦隨人而施。船樣之棒。其勢彎者。不利剷脊基。而利於礫樣基。蹬基陷則易於得勢也。棒直則反之。又如棒粗大則宜於身長之人。棒細小則宜於身短之人。故入場之時。卽須對定毬棒。既定之後。不可換易。

（人數） 多寡不拘。即三四人亦可。輪遞競賽。各逞其能。先擊者爲初棒。如初棒贏二棒。二棒贏三棒。三棒贏四棒是也。人多則可分朋。朋者班也。雙數可分。單數不可分。一朋勝多爲贏。倘五人爲一班。於一班中多勝一人者是贏。相等曰平。大抵十人九人爲大會。八人七人爲中會。六人五人爲小會。四人三人爲一朋。二人爲單對。十人八人六人可分。不分從之。九人七人五人四人三人皆不分。

（賽法） 先聚捶丸之人。各按行列。以次取毬。置於基內。使之安定。由離窩遠者先擊。或左邊先擊。以次遞擊。各人於最先之第一擊。名爲頭棒。若毬被風吹動。當稱風落。如不稱風落。或自挪動者。亦作已擊算。毬至之所。當以杖畫，而記其處。勿前勿後。勿左勿遠。唯遠於右。可去寸許。長亦相比。若毬爲他人所動。（或毬撞。或衣動。或手動。或足動。或棒動。或他物動。）則令動其毬者。仍置於初所畫之處。勿遠勿後。若初本無畫。則須任其毬之所往。不可取回復置本處。二棒隨毬住處候擊。不許安基。安則敗。二棒安基者。強梁之徒也。頭棒不許人安基者。是逞其能也。如此遞擊。以毬上窩爲度。一人上窩。餘皆終止。

（擊法） 擊法有種種不同。大抵因地而施。地形有平凸凹峻仰阻妨迎裏外之殊。捶擊之姿勢。又有行立蹲飛諸態。要當隨宜以施。

平者　土平最易擊。惟須審土之堅坚燥溼。土堅毬雖止。力大則遠。須減力以擊之。土鬆毬難行。則加力擊之。其燥溼者亦

隨地宜而擊之。

凸者　形如龜背。雖從中行。必觀左右形勢而取用。

凹者　兩高中低。可從中行。到窩不難。

峻者　若毬在峻坡。窩在坡下。不可力擊。解緩擊之。

仰者　向上曰仰。若窩在上。毬在下。不到則不能上。必使到窩邊落也。

阻者　前隔曰阻。前有隔礙。則窩與毬相隔。必高超可至。

妨者　後礙曰妨。後有阻礙。難於運棒。當取地形。對棒端正。

迎者　可返曰迎。窩後有牆壁。或木石者。不可定至窩邊落。恐迎合無功。

裏者　左高曰裏。毬左高。窩在右。當反裏之就其勢。

外者　右高曰外。毬右高。窩在右。當反外之就其勢。

（勝負）　捶擊競賽之結果。用籌以算其勝負。大抵大會用籌二十。中會用籌十五。小會用籌一十。競賽之時。自去領籌。至於決勝。勝者得綵物。綵物之多寡。由競賽者盡力而定。富不佔徵財。貧不出重貨。惟有遺籌。即不爲負。如以二十籌爲滿。祇說

得十九籌。是這一籌。若這一籌。利物不可得矣。又如昨日勝得十九籌。唯一籌未得。則今日競賽。須從新起算。不可理昨日所勝十九籌。此義衆之道也。

（禁則）捶丸之規則綦嚴。違之者均須議罰。約舉之有左列數項。

手中無擄者。算輸一籌。無竄背同。

對定毬棒後。如再換及抹去捌子者。算輸一籌。

他人得勝。索著法度不依隨者。算輸一籌。

毬兒打在窩中。用棒撥出者。輸一籌。

先有人二棒打在窩邊。後來人二棒誤擋前毬。不問有害無害。先活後死。故意打去擋人者。算輸一籌。

倒棒正棒。基中安下墊棒，棒上不放土者。自死一籌。

土尖壘起樸子有添無減。捶者若將棒於頂上按實。算輸一籌。

毬上毬翻枝概兒皮搭兒磚角等。不放乾土窠窩者。自死一籌。

毬被人踢動。只教本人上畫。若是自家上畫。死了毬兒。

毬安在基外者敗。

窩邊周圍五尺以內。不許人行。行者同班皆輸。

倘有同班一毬在左。一毬在右。所往雖爲彼同類者。故爲不得已而動之。動已。復揀好基。如此者。將動毬人來往兩遭。不許擊毬。

人動我毬。其毬既擊則不用。未擊則不許擊。

兩毬相並。及有拐子。俱不可動。動者爲輸。

我毬著他人身者。他人爲敗。

不許指與人地形論道便利處。教者算輸。

不許放拐子及墻土脚踏陷地。如此者算輸。

錯擊他人毬者算輸。

挑撥堆砍兜削刮偃掃礙。如此者皆算輸。

替他人擊者。算輸二輸。

若將本色毬相換。及毬在不好處。換先好處。或重擊。非但本人爲輸。同班盡皆作輸。

據是則捶丸之制。大率可考。惟禁則中所言各事。多爲當時士語。間有不可解者。要其規則之嚴。亦不讓於今日壘球諸戲矣。且丸經中如取友、正儀、善行、集智、貴和、待傲、知人諸章。兢兢以道德爲言。於鍛鍊身體之中。寓涵養德性之意。蓋猶有古時禮射之風焉。是則吾國之體育。其文明高尚爲何如乎。

第五章　秦漢軍中投石超距之戲

秦漢時軍隊中有投石超距之戲。史記王翦傳「王翦日休士。親與士卒同食。久之。王翦使人問軍中戲乎。對曰。方投石超距。於是王翦曰。士卒可用矣。」漢書甘延壽傳「延壽少以良家子善騎射。爲羽林。投石拔距。絕於等倫。嘗超踰羽林亭樓。」漢書注應劭曰。「投石。以石投人也。」張晏曰。范蠡兵法。飛石重十二斤。爲機發行二百步。延壽有力。能以手投之。」則投石之戲。實與近時田賽

之擲鐵球相類。延壽能以重十二斤之石。擲諸二百步外。其力亦大可驚人矣。希臘何蒙詩人時期。亦有擲石之比賽。中西古時之體育。其相去固不甚遠也。

至超距之戲。史記索隱謂『超距。猶跳躍也。』徐廣曰、『超。一作拔。』漢書注應劭曰。『拔距。卽超踰羽林亭樓是也。』張晏曰。『拔距。超距也。』則超距亦卽今日田賽中高跳之戲。顏師古注、謂『拔距者。有人連坐相把據地。距以爲堅。而能拔取之。言其有手掣之力。超踰亭樓。又言其蹻捷耳。非拔距也。今人猶有拔瓜之戲。蓋拔距之遺法。』其言與應劭張晏之說異。要之拔距卽如顏氏所言。亦決爲古時運動習武之戲。可以無疑。而延壽能超踰亭樓。則高跳之成績。亦非今人所能及也。

第六章　漢唐鞦韆之戲

鞦韆。繩戲也。植木爲架。懸繩於橫木下。繫以板。手挽繩立板上。令軀向空而動。今學校中猶有此戲。

其起原甚古。古今藝術錄云。『鞦韆。北方山戎之戲。以習輕趫者。齊桓北伐。此戲始傳中國。』其戲有益於身體。且簡易易行。故發明雖古。而不致失傳。至於漢時。後宮每好此戲。高無隱有漢武帝後庭鞦韆賦。其序謂「鞦韆者。千秋也。漢武祈千秋之壽。故後宮多鞦韆之樂。」或是戲本云千秋。語訛傳爲秋千。後人不審本義，乃旁加革爲鞦韆字。未可知也。其詞云。『乍龍伸而蠖屈。將欲上而復低。擢纖手以星曳。騰弱質而雲齊。一去一來。鬭舞空之花蝶。雙上雙下。亂晴野之虹蜺。輕如風。捷如電。倏忽顧盼。萬人皆見。香裾飆以牽空。珠汗集而光面。時進時退。以遊以遨。類七縱而七擒。期必高而讓高。』則其制與今日之戲。猶相類似。惟自漢武以後。此戲多女人行之。吾國古時。女子無體育可言。惟鞦韆之游戲。則爲女子極適當之運動耳。荊楚歲時記云。『春時懸長繩於高木。士女衣綵服。坐於其上。而推引之。名曰打鞦韆。』今小兒作鞦韆之戲。亦有坐於其上。而由人推引者。卽是此戲。亦名曰盪鞦韆。盪打音近。蓋相沿之誤也。唐時宮中亦好此戲。開天遺事云。『天寶宮中至寒食節。競豎秋千。令宮嬪輩以爲宴樂。帝呼爲半仙之戲。都下士民。因而呼之。』蓋此戲本行於宮中。故女子好之尤甚。唐以後之詩人。而作詠鞦韆詞。多及女子。亦可見古時鞦韆之戲。爲女子游戲之事

矣。唐元稹詩『憶得雙文人定後。潛教桃葉送鞦韆。』唐王建詩『少年兒女重鞦韆。盤中結帶分兩邊。』元馬臻詩『院落鞦韆誰氏女。彩繩擲起過牆高。』明王問詩『當街美人理紅線。並結鞦韆招比親。』其他如薩都刺諸人。並有詠鞦韆詩。詞多不備載。

宋時又有水鞦韆之戲。東京夢華錄云『駕幸臨水殿。觀爭標。錫宴。有兩畫船上立鞦韆。船尾百戲人上竿。左右軍院虞候監教鼓笛相和。又一人上蹴鞦韆。將平架。筋斗擲身入水。謂之水鞦韆。』則因鞦韆而習泅泳。又鞦韆之變制矣。

第七章　唐時之拔河戲

拔河之戲。古謂之拖鉤。亦名牽鉤。今學校中運動。有拉繩之戲。即古拔河遺制也。其戲起於春秋之末。發生之原因。亦基於軍事。荊楚歲時記『拖鉤之戲。以緶作篾纜相罥。綿亙數里。鳴鼓牽之。求諸外典。未有前事。公輸子遊楚。為舟戰。退則鉤之。進則強之。名曰鉤強。遂以制越。以鉤為戲。意起於

此。『封氏聞見記』拔河古謂之牽鉤。襄漢風俗。常以正月望日爲之。相傳楚將伐吳。以爲教戰。梁簡文臨雍部。禁之而不能絕。』二書雖一謂祖越。一謂伐吳所言異辭。或由於傳聞之誤。要之是戲起於春秋之時。施諸軍隊之用。可無疑也。其後遂由軍隊體育而入於民間體育。至有唐之時。是戲盛行。當時君臣亦以此爲樂。景龍文館記云。『景龍四年。清明。中宗命侍臣爲拔河之戲。以大麻絙兩頭繫十餘小索。每索數人執之以挽。六弱爲輸。時七宰相二駙馬爲東朋。三相五將爲西朋。僕射韋巨源。少師唐休璟。以年老。隨絙而踣。久不能起。帝以爲笑樂。』當時年老者猶行此戲。則其盛可知。玄宗張說。並有觀拔河之詩。辥勝有拔河之賦。其提倡亦甚力。至游戲之法。仍與今同。封氏聞見記『拔河古用篾纜。今民則以大麻絙長四五十丈。兩頭分繫小索數百條。挂與前。分二朋。兩勾齊挽。當大絙之中。立大旗爲界。震鼓叫譟。使相牽引。以卻者爲輸。名曰拔河。』事物原始『今小兒兩頭索拽而對挽之。力強者牽弱者而仆。則以爲勝負。此唐時清明節拔河之戲也。當時君臣亦以此爲樂。出金波遺事。』據是可知是戲。卽近時兒童拉繩之戲。惟唐時必於清明節行之。爲稍異耳。

第八章　古時之雜戲

如前所述。吾國古時遊戲之法。亦至完備。其他雜戲。除高緪吞刀履火尋橦等術。不合生理外。更多有益之戲。茲列於下。

射鴨　古水嬉之事。（五代史唐紀）「同光三年二月乙酉。射鴨於郛泊。」（晉紀）「開運三年二月壬午。射鴨於板橋。」其事唐時已有之。（王建詩）「新教內人雖射鴨。長隨天子苑東遊。」

捉迷藏　（琅嬛記）「元宗與玉眞。恆於皎月之下。互相捉戲。謂之捉迷藏。」至明時謂之藏朦之戲。

射團　（開天遺事）宮中端午節。造粉團角黍。貯於金盤中。以小角弓子架箭射盤中粉團。中者得食。

風箏〔續博物志〕今之紙鳶。引絲而上。令兒張口望視。以洩內熱。

打拔〔帝京景物略〕小兒以木二寸。製如棗核。置地而棒之。一擊令起。隨一擊令遠。以近爲負。曰打拔。

他如錢塘射潮之舉。小兒筋斗之戲。亦皆古時之運動術也。

第九章 滿蒙回藏諸族之運動術

人類無論文野之程度若何。必有所以強健其身體之術。而種種運動之法。因以發生。吾國五大民族中。如漢族之技擊。滿族之騎射。其尤著者也。蒙藏諸族。亦各有其運動之術。其起始雖不可考。而其術亦與今日運動諸法合。今就近人筆記中所載者述之。

相撲

蒙人謂之貫跤。新疆蒙人。皆於每歲四月祀鄂博。祀畢。年壯子弟相與貫跤角勝負。法先分東西列。二人躍出場。抗穿拏相

持搏。搭手膠足。牛觝虎蹲。勝者扶負人起。以腎相撕捲。官長高座監鬬。連勝十人者爲上。以次至五等。其賞皆有差。藏人謂之布庫。布庫本滿洲語。言相撲爲戲也。藏俗於夏季每御彌勒佛像以出巡。至大昭樓前。郭家哇赤身短中衣。以次戲布庫之戲。

賽馬

藏人不論男女老幼。未有不能騎馬者。其俗於祀郭博時。擧年少子各選善走名馬，集於預定之處。近則三四十里。遠或百餘里。待命鬬勝負。鬬角繫起。爭叱馬鞭其後。疾馳趨郭博。先至者謂之奪彩。其賞亦列五等。各得銀布有差。

藏俗有跑馬之擧。自麼盤山西經郟西麓。至工布塘止。約二十餘里。獻伎者皆衣佩劍。肩荷叉子槍。騎快馬。由馬道飛馳或馬上射箭。或馬上放槍。道左置的。射箭放槍之中的者。衆皆齊聲喝彩。或於飛馳時。由馬上倒身拾地上物。有好事者往往置菸煙草紙銅元銀元等。於馬道之旁，藏民飛馳時。倒身俯拾。從無一墜馬者。跑至工布塘。按先後。給以木籤。執回至大昭樓前受賞。諸賴又證官分賞綢緞哈達。其跑第一者。馬館從獻布達拉山上。遠賴給銀五十兩。六七歲小兒或十餘歲。能服此役。館免其家一年差徭。

青海多回族。其地產良馬，爲人所乘。尤極上選。曾置與禮。藏人謂之跑馬大會。藉此習練馬足。儘馬力之所及。較程而至。車

後又會集於海岸鄉曠野。縱轡絕馳。以角勝負。惟不賭彩。勝者衆以紅布覆馬首爲別。

賽跑

西藏有跑人之戲。即今之賽跑。其法與跑馬同。遠近大小不一。賞亦如之。由捷足者得之。

跑冰

滿人有打滑撻之戲。猶西俗之踏冰。先汲水澆地使冰。遂成冰山。高三四丈。瑩滑無比。乃使勇健兵士著帶毛豬皮履。其滑更甚。自其頂挺立而下。以到地不仆者爲勝。

其戲雖與今西俗相類。而難且過之，蓋活動之性。本諸自然。故游戲之術。亦不期而合也。即川黔間苗人。亦有運動之法。

黎平民之馬槍　貴州黎平縣初爲苗疆。漢夷雜處。塲居黔之下游。風氣閉塞。士民多以打獵務農爲生。自幼練習馬槍。技之精者。百發百中。且能走擊飛鳥。其槍約長五六尺。

巴塘夷人之較射　巴塘清眞寺下有柳數百株。夷人於秋收後。往往移居林內。終日較射賭酒以爲樂。每值八月既望。夷人輒支布爲幅於五十步外。以木箭射之。連中三次者。羣具酒飲之。

苗人之跳躍　苗人椎髻跳足。男子生甫行。燒鐵石烙足。塗以桐膏。類鍛如是。足漸厚。成重繭。女亦如之。履巉石荆棘。如履平地。故五寨司狗扒巖諸峯。石壁巉巘。凡徑爲人所罕至者。縱身上若飛。須臾。臨其巔。

其運動之術。亦各因地致宜。以求適用。可知人類無論文野。無不注重運動者。清初每用臺灣驛卒。走遞公文。一日能馳三百餘里。則其技亦非今運動家所能及也。

第十編 結論

第一章 中國體育學說與宗教之關係

宗教家言。大抵多形上之譚。故養生之說。率皆偏於精神方面。而於肉體之鍛鍊。則不甚措意焉。歐西各國。於提倡體育之初。教會中人。極力反對。蓋重視靈魂。斯輕於軀殼。偏主靜默。斯忽於運動。亦必至之勢也。然而一稽吾國體育發達之史。則在在與宗教有關係。一切體操之術。胥爲釋道二教所發明。其法雖未盡適合於生理。然而發明之早。遠勝歐西。不可謂非吾國體育史之光也。

第一節 與道家之關係

吾國養生之學。昉於黃帝。黃帝之說。實爲後世道家所祖。故道家亦研究養生。而有導引之術。惟黃

帝之養生論。偏主於靜。莊子在宥篇、稱黃帝問治身長久之道於廣成子。廣成子告以「無視無聽。抱神以靜。形將自正。必靜必清。無勞汝形。無搖汝精。乃可以長生。目無所見。心無所知。汝神將守形。形乃長生」諸語。而素問上古天眞論亦云「上古之人。法於陰陽。和於術數。食飲有節。起居有常。不妄作勞。故能形與神俱。而盡終其天年。度百歲乃去」列子力命篇云「黃帝之書云。至人居若死。動若械」則黃帝之養生學說。可以見矣。老莊之於養生。亦以葆精沖氣恬靜寂漠爲指歸。流弊斯至。遂有靜功。附會陰陽。企圖神仙。支離繁猥。斯多紕繆之譚。而道家養生之說。遂不切實用矣。蓋自昔醫官卜官。並屬於巫。醫家遂多陰陽家之言。而抱朴著書。混道術方伎於一爐。道家遂多神仙之說。故宋元之間。道家乃緣參同爐火而言內丹。鍊養陰陽。混合元氣。惟以性命交修。爲谷神不死。羽化登眞之訣。其謬妄亦甚矣。此則後人不知導引之旨。而好支離附會之過也。至武當丹士張三峯之創內家拳。其宗源雖出自少林。而別成一派。亦至有功於國技者也。

第二節　與釋家之關係

技擊之爲術雖古。而有一定之成法。足資人以學習。則自少林始。達摩之羅漢十八手以及易筋經

諸術。並爲拳術之基礎。故吾國國技之發達。以釋家之功爲最巨。即宋人之八段錦。亦自達摩十八手及易筋經脫胎而出。如所謂兩手擎天理三焦。即朝天直舉之二手。左右開弓似射雕。即挽弓開膈之一手。調理脾胃單舉手。即易筋經之摘星換斗勢。北派之搖頭擺尾固腎腰。亦易筋經之掉尾勢。南派之兩手攀足固腎腰。則爲易筋經之打躬勢。其他諸動作。亦相類似。可知吾國體操術之發明。皆釋氏之力矣。至若明末淸初遺老之遁跡空門。期復故國。則釋氏且有國家觀念。不僅以國技之有功於體育稱矣。

第二章　中國體操術與歐西各國之異點

吾國與歐西各國。其政治學術以及風俗習慣。各不相同。故體育學說。亦因以迥異。而體操遊戲之術。遂有特殊之點。即如禮射與投壺。揖讓進退。其尙禮爲何如。歐西各國之遊戲。雖亦頗重規則。然決無如此之雍容嫻雅。則亦以禮教之殊故也。至體操術中之運動。其絕對不同者。則一爲呼吸運

動。一爲下肢運動。茲分述之。

第一節　呼吸運動之異點

生理之學。西人重於解剖。而吾國偏主氣性。重解剖故觀念正確。而其治病也。長於治外。主氣性故造詣精深。而其治病也。長於治內。蓋生理精微。非解剖已往之骸。所能拘泥。西人所謂曰筋曰脈曰管者。我先哲壹以氣爲言。氣絕卽不能尋焉。故氣性之說。前人闡發獨徵。內經中言之頗詳。其說之關於養生者。凡有二端。一曰葆其天眞之氣。如上古天眞論云。『恬淡虛无。眞氣從之。精神內守。病安能來。』八正神明論云。『血氣者。人之神。不可不謹養。』皆其意也。一曰順於四時之氣。如上古天眞論云。『和於陰陽。調於四時。去世離俗。積精全神。』亦其旨也。後世言養生者。遂有調氣之說。老子谷神玄牝之喩。虛心實腹之箴。以及莊子平氣順心之言。納新吐故之法。皆言調氣。道家因有閉息胎息諸說。而釋家習拳。亦時以氣入丹田爲言。別有運氣之方。卽如擊劍亦必先習內功。以鍊呼吸。故調氣雖爲呼吸運動。而與西人深淺呼吸諸法異。西人之於呼吸運動。卽深呼吸亦順其自然之動作。而吾國則有逆呼吸以迫氣入丹田者。且有必須規定時令。以行呼吸者。大抵西人之法。

簡而易行。吾國之法。繁而難學。蓋亦生理學說之歧異有以致之也。

第二節　下肢運動之異點

西人之於運動。以活潑輕捷爲指歸。吾國之於國技。以鞏固下部爲基礎。故北派於習拳之始。必先學習潭腿。以爲基本教練。俟潭腿純熟後。然後習各種之拳。其意謂使腿力增進。則步武穩固也。而西人則謂習拳術者。不長於田徑賽之運動。因以爲詬病。詆其運笨而不適於體育。不知拳術雖非專以搏人爲主。而期於應用。自不得不先穩固步武。昔之技擊者。每先學習站跐。（或云立莊）站跐則足力增進。雖於用力之時。步武亦能穩固。而無顚動之患。否則下部不固。手法雖多。終不足以應大敵。譬之秋葉遇微風而隕。以其著枝不牢耳。惟站跐足不動。殊乏興味。潭腿則藉手足之運動。足減厭倦之心。要其以增進足力爲主。則一而已。此則下肢運動與西人不同之故也。至道家引術。則多行坐功。又幾置下肢運動於不講矣。